

GUIDE PRATIQUE

évasion en Haute-Garonne



HAUTE-GARONNE
TOURISME

édito

Bienvenue chez vous !

Les yeux et les bras grands ouverts, le cœur battant, avec le seul objectif de la découverte, voilà comment s'envisage une visite en Haute-Garonne !

Pour mieux embrasser du regard un territoire immense qui court des pics pyrénéens au piémont commingeois vers la plaine de Garonne bordée par les coteaux de Gascogne et du Volvestre puis s'abandonne dans les vastes étendues cultivées et mordorées du Lauragais.

Pour mieux retrouver aussi le magnifique patrimoine et l'énergie permanente de la métropole toulousaine bordée, plus au nord, de forêts et des vignes du Frontonnais. Ce patchwork multicolore et foisonnant, celui qui a traversé le temps et cultive sa modernité, ce patchwork-là s'offre à vous avec plaisir. Celui des femmes et des hommes qui vivent ici. Celui de l'autochtone qui livre les clés de son territoire, celui de l'artisan qui soigne ses gestes, celui du cultivateur qui prend soin de sa terre et des produits qu'elle lui donne, celui du chef qui les magnifie dans des recettes multiséculaires, celui du spécialiste des bons coins de montagne où la sieste est belle, celui de la grand-mère qui sait mieux que personne préparer les confitures ou raconter les légendes qui traversent le temps...

Le plaisir d'une rencontre, d'une découverte, d'un coup de cœur, ça vous tente ?

La Haute-Garonne vous attend.

Didier Cujives

Président de Haute-Garonne Tourisme

Photos couverture :
Lac d'Oô. Le dôme
de La Grave.

Photos :
La Garonne.
Pêche en lac.
Canal du Midi.

sommaire

4 **La Haute-Garonne**
en couleurs !

6 **Couleur Toulouse**
Toulouse pour toujours !

10 Que faire à Toulouse
et alentours ?

16 **Couleur Vignoble**
Le Pays Tolosan
et le Frontonnais

20 Que faire en Pays Tolosan
et Frontonnais ?

26 **Couleur Canal des 2 mers
et Lauragais**
Le pays Lauragais et son canal

30 Que faire autour du Canal
et dans le Lauragais ?

36 **Couleur Garonne et coteaux
de Gascogne**
Quand Garonne rime
avec Gascogne

40 Que faire entre Garonne
et Comminges

46 **Coups de cœur**
des blogueurs

48 **Couleur Pyrénées**
Le cœur battant
des Pyrénées

54 Que faire entre Comminges
et Pyrénées ?

58 **Gastronomie et artisanat**

64 **Notre To do list**
en Haute-Garonne

70 **Viens voir la vue**
pour admirer la Haute-Garonne

72 **Les 12 moments**
pour vivre la Haute-Garonne

76 **L'agenda et les animations**
Ici, c'est fiesta à tout moment !

82 **Des idées découvertes**
en Haute-Garonne

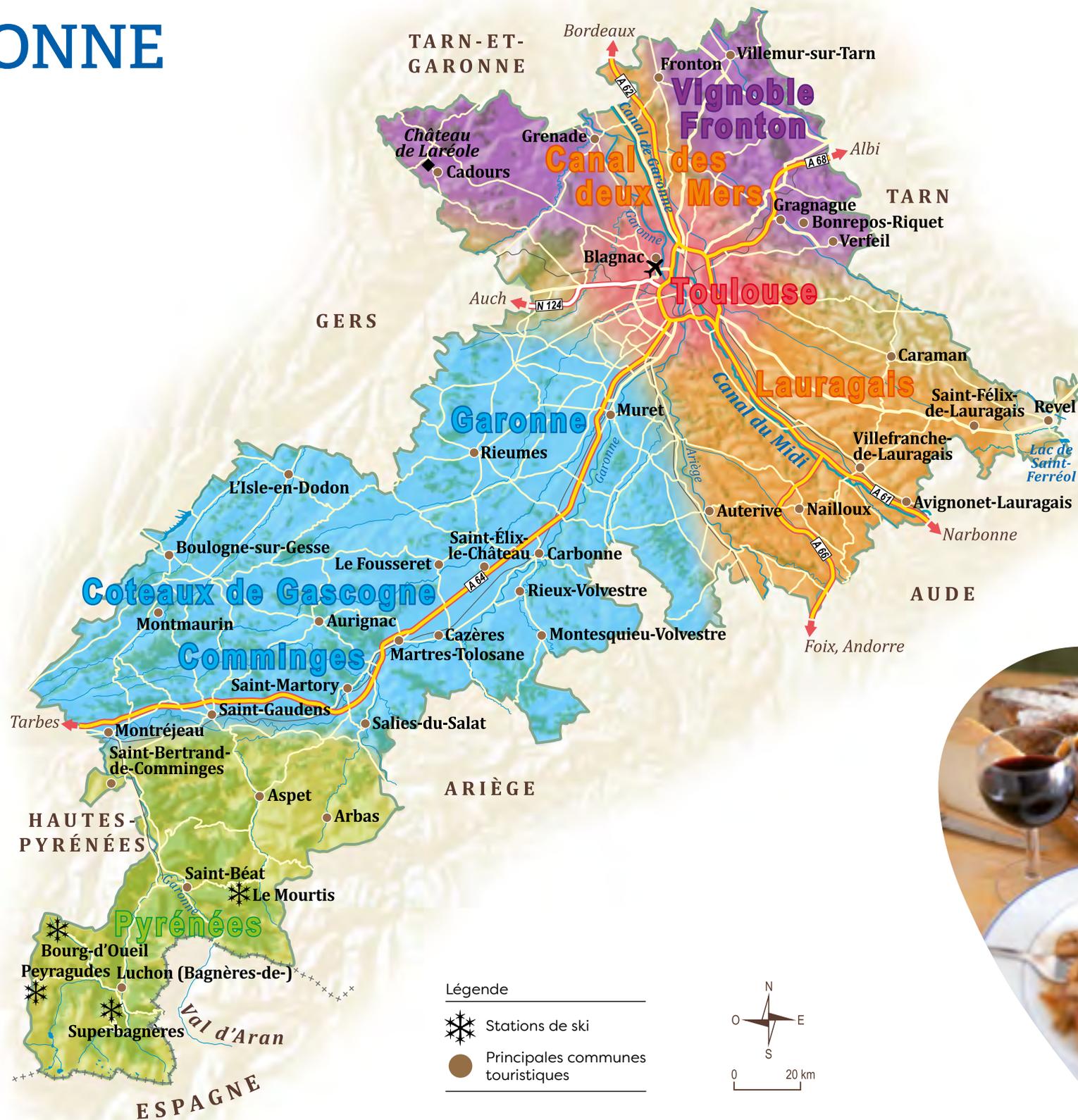
90 **CAHIER SPÉCIAL**
Idées séjours

98 **Comment venir**
en Haute-Garonne

LA HAUTE-GARONNE en couleurs

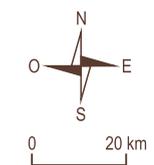


Photos : Rieux-Volvestre. Toulouse, bords de Garonne et La Grave. Canal du Midi. Balade dans les vignes de Fronton. Les Pyrénées. Le Cassoulet Toulousain.



Légende

- Stations de ski
- Principales communes touristiques



TOULOUSE, *pour toujours !*

Séduisante
en diable grâce
à la délicate teinte rosée
de ses briques, magnifiée par
la lumière des eaux du fleuve
Garonne, la Ville rose possède tous
les atouts d'une belle qui cultive
une forte personnalité enrichie
par l'histoire. Le sens
de la fête et une douceur
de vivre incomparable
en suppléments
d'âme...

Les quais de la Daurade
et le Pont Neuf.

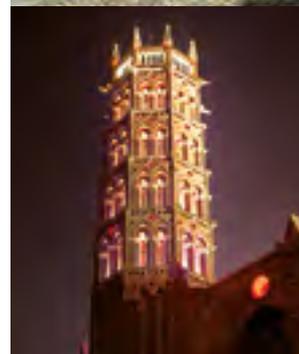
Que voulez-vous, peu importe qu'un torrent de cailloux roule dans son accent, que sa violence bouillonne jusque dans ses violettes et que ses mémés aiment la castagne, rien n'y fait ! Si son cœur balance parfois entre Stade Toulousain et TFC, entre attractivité économique aéronautique et goûteux produits alimentaires, entre aire urbaine en développement constant et campagne préservée toute proche, s'il est un domaine qui fait l'unanimité à Toulouse, c'est bien celui de sa douceur de vivre. À mi-chemin de la Méditerranée et des Pyrénées, entre mer et montagne, proche des coteaux plantés de vignes du Frontonnais, des douces collines du Lauragais, non loin du Comminges qui tutoie les sommets, entre Garonne et canal du Midi, la cité gasconne se la joue détendue et ouverte au monde.



Bonheur et art de vivre

En ville, tous les bons vivants savent que les terrasses se remplissent dès les premiers signes manifestes de printemps, que les jolies robes des élégantes refléurissent dans le paysage. Et que, surtout, l'esprit de la fête ne se fait pas prier pour envahir les places et les bars qui foisonnent dans les rues et ruelles animées. Et ce n'est pas parce que les frimas supplantent les bienfaits de l'astre solaire que la fête cesse de battre son plein. Que nenni ! Ici on sait s'amuser, vivre rugby même en dehors des soirs de finales victorieuses pour le Stade Toulousain, vibrer Bel Canto sur la scène du théâtre du Capitole, se réjouir les papilles autour d'une bonne assiette de cassoulet, lever les yeux haut pour chaque *coucou* qui prend son envol.

Photos : Pont Saint-Pierre.
Dôme de la Grave.
Place Saint-Georges.
Cité de l'Espace.



Photos :
Cour intérieure d'un hôtel particulier.
Les Jacobins.
Ruelles de Toulouse.

Intimement lié à l'histoire de la ville depuis qu'un certain Clément Ader fit décoller l'Éole un beau jour de 1890, le savoir-faire aérospatial assure la notoriété mondiale de la ville et les sites d'Aérocopia ainsi que de la Cité de l'Espace rendent grâce aux pionniers de l'aviation et aux savants d'aujourd'hui qui participent même de la conquête actuelle de Mars.

Patrimoine spectaculaire

Pour autant, on garde les pieds bien ancrés dans cette terre aux influences aussi bien gasconnes que languedociennes. Il n'est qu'à voir l'impressionnante architecture de la basilique Saint-Sernin, inscrite au Patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1998 au titre des chemins de Saint-Jacques de Compostelle avec l'Hôtel-Dieu Saint-Jacques. Mais aussi la cathédrale Saint-Étienne, le musée des Augustins, le couvent des Jacobins et l'hôtel d'Assézat si caractéristique des hôtels particuliers des marchands de pastel.



La plante tinctoriale a longtemps assuré leur fortune et celle de toute la région. Baigné par la lumière du fleuve Garonne, on dirait ce patrimoine cher au cœur des Toulousains comme posé là simplement pour assurer le déroulement d'un merveilleux spectacle. Mais alors, quel spectacle !

QUE FAIRE à Toulouse et alentours ?



1 Musée Aéroscopia

Implanté au plus près du site AéroConstellation de Blagnac où sont assemblées des générations d'Airbus, cet impressionnant musée propose de s'immerger dans l'histoire de l'aviation moderne : maquettes d'avions, photographies de Jean Dieuzaide, îlots thématiques et interactifs, simulateurs... Deux exemplaires de Concorde (le 201 à l'intérieur et le 209 sur le tarmac), l'Airbus A300B, la Caravelle, le Super Guppy, l'A400M, le Mirage et une foule d'autres coucous et avions de légende rendront votre visite inoubliable.

05 34 39 42 00 → musee-aeroscopia.fr



2 Musée Georges-Labit

Sur les berges du canal du Midi, derrière une superbe allée plantée d'essences asiatiques et méditerranéennes on aperçoit le bâtiment d'inspiration mauresque conçu par l'architecte toulousain Jules Calbairac à la fin du XIX^e siècle. Ce musée atypique voulu par un infatigable voyageur passionné d'histoire de l'art,

des religions et d'ethnologie abrite l'une des plus belles collections françaises d'art oriental – Japon, Chine, Asie du sud-est, Inde, Tibet, Népal – et une importante collection d'antiquités égyptiennes.

05 31 22 99 80
→ museegeorgeslabit.fr

Photos :
Musée Aéroscopia

3 La Machine est à Toulouse

Sur la piste des Géants, la Halle de la Machine dans le quartier de Montaudran présente des créatures toutes plus étonnantes les unes que les autres (araignée géante, manège...) conçues par François Delarozière. La troupe de comédiens-machinistes donne vie à des objets artistiques surprenants ! Le Minotaure emporte 50 personnes sur son dos pour des excursions quotidiennes dans son quartier de résidence, embarquement immédiat !

→ halledelamachine.fr

À deux pas, profitez-en pour revivre la fabuleuse épopée de l'Aéropostale en découvrant le site de L'Envol des pionniers et comprendre pourquoi Toulouse est le berceau de l'aéronautique !

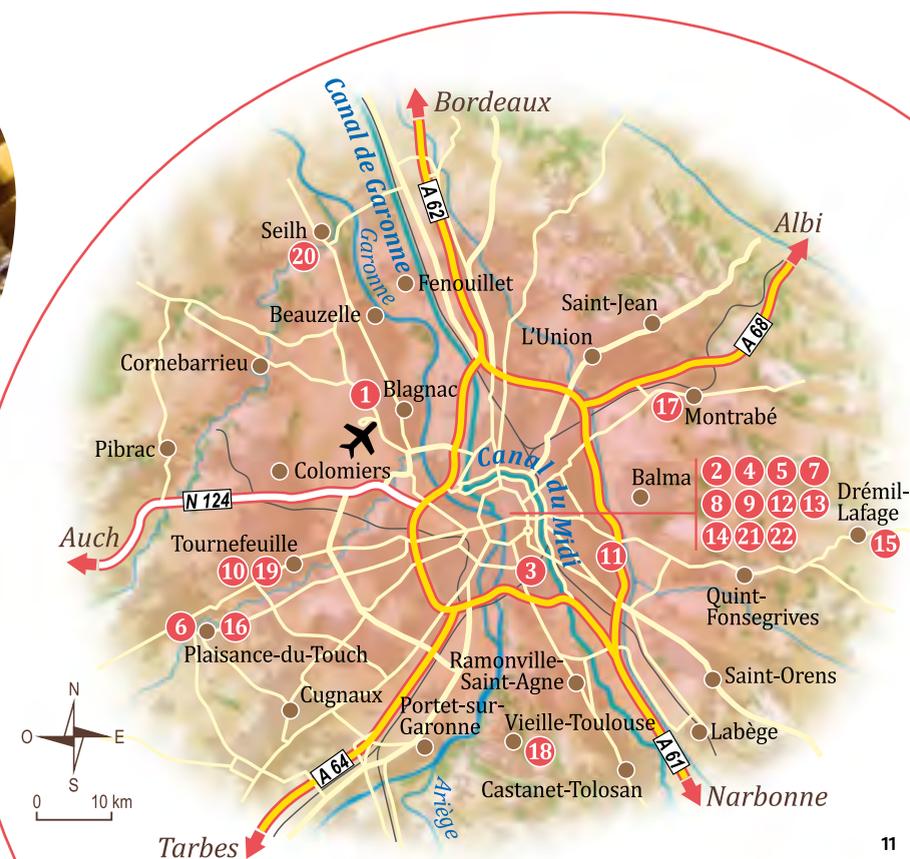
→ lenvol-des-pionniers.com

4 Les jardins de Toulouse

Plantés comme des oasis de verdure dans la grande ville, les jardins de Toulouse offrent des espaces de plein air et de quiétude : Jardin des plantes, le Jardin Royal ou encore le Jardin du Grand Rond complètent avantageusement la balade entre les quartiers du Busca et Saint-Étienne. Plus loin, rive gauche de la Garonne, on pourra se poser dans le Jardin Raymond VI puis enchaîner avec la visite du musée d'art contemporain Les Abattoirs ou terminer la journée sur la Prairie des Filtres, théâtre de nombre de manifestations culturelles les beaux jours venus. On pourra aussi préférer la posture plus zen avec un détour par le quartier Compans-Caffarelli et son Jardin japonais Pierre Baudis labellisé « Jardin remarquable ».



Photo :
Le Minotaure
à La Halle
de La Machine.



QUE FAIRE à Toulouse et alentours ?



5 Fondation Bemberg

Derrière la haute porte d'un hôtel particulier de toute beauté, l'Hôtel d'Assézat élevé par Nicolas Bachelier, le plus grand architecte toulousain de la Renaissance, se cache la Fondation Bemberg. Ce lieu hors du commun abrite la riche collection de Georges Bemberg qui regroupe plus de 1 000 peintures, sculptures, objets d'arts anciens et modernes. Bonnard, Degas, Renoir, Pissaro, Sisley, Monet, Fantin-Latour, Toulouse-Lautrec, Cézanne, le Tintoret, Tournier et d'autres œuvres de maîtres d'écoles européennes de peintures, du XV^e au XX^e siècle. Le lieu, une splendeur, sert d'écrin à une collection unique trop méconnue...

05 61 12 06 89 → fondation-bemberg.fr

6 Parc zoologique de Plaisance-du-Touch

Bienvenue en Afrique ! Près de 600 animaux issus de 80 espèces animales vivent en semi-liberté dans ce vaste territoire : babouins de Guinée, dromadaires, éléphants, girafes, hippopotames, lions d'Afrique, zèbres, rhinocéros... Et dans un parc ombragé, d'autres espèces à découvrir lors d'une balade à pied assureront le spectacle ! Comme les otaries Nelly, Nora et Cléo, âgées de 5 ans mais qui apprennent vite tours et facéties...

05 61 86 45 03
→ zoo-africansafari.com

7 Musée Saint-Raymond

Le musée des Antiques de Toulouse rassemble une collection archéologique impressionnante datée de la protohistoire – concernant les premières civilisations historiques – au haut Moyen Âge. Ouvert depuis 1892 en lieu et place de l'ancien collège universitaire Saint-Raymond voisin de la basilique Saint-Sernin, le lieu mérite vraiment une visite. Le bâtiment lui-même raconte une riche histoire de la ville qui après sa rénovation de 1999, a retrouvé son aspect originel de 1523. Superbe !

05 61 22 31 44
→ saintraymond.toulouse.fr

Photos : Façades toulousaines.
Cour du Musée Saint-Raymond.



8 Les bateaux toulousains

Grâce à ses trois bateaux de 150 places chacun – Baladine, Le Diplomatico et Le Capitole –, la compagnie Les bateaux toulousains offre une vision différente de la Ville rose depuis la Garonne ou sur le canal du Midi. Pour parcourir le canal de Pierre-Paul Riquet de mars à juin, des formules sont proposées en partance du Port Saint-Sauveur et du Port de l'Embouchure. De juillet à octobre les croisières « Nocturne » et « Ville rose » démarrent en cœur de ville depuis le Port de la Daurade.

05 61 80 22 26 → bateaux-toulousains.com

9 Espace EDF Le Bazacle

Sur la rive droite de la Garonne, la jetée ou chaussée du Bazacle barre le fleuve sur sa largeur, entre le pont Saint-Pierre et le pont des Catalans. Ancien gué romain et médiéval permettant la traversée du cours d'eau lors des basses eaux, le Bazacle concentre une partie du Tolosa originel. Des moulins à blé, ayant contribué à l'essor de la cité dès le XII^e siècle, le site est transformé en centrale hydroélectrique en 1888 utilisant la force du courant pour produire à son tour de l'électricité. Modernisé au fil du temps puis converti en 2010 en un espace culturel par l'électricien EDF. Expositions, musée de l'hydroélectricité et une passe à poissons migrateurs agrémentent la visite. Ne pas manquer la vue sur la terrasse panoramique donnant sur le fleuve, la chaussée et sa cascade.

05 62 30 16 00 → bazacle.edf.com



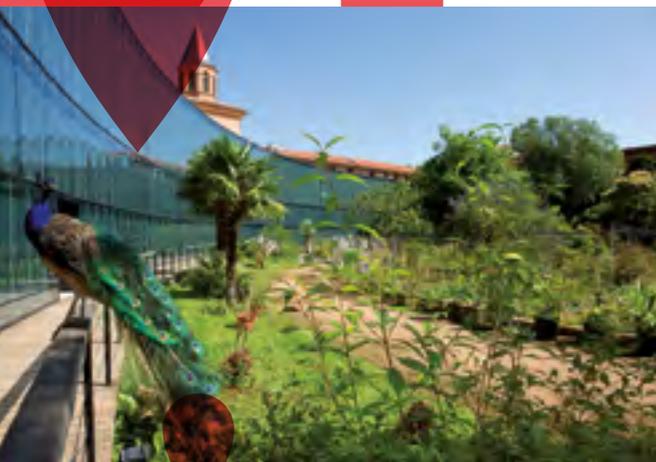
10 Base de sports et de loisirs de la Ramée

À Tournefeuille, autour du lac, la base de la Ramée propose une large gamme d'activités nautiques à deux pas de Toulouse. Au programme : sports collectifs, ping-pong, roller, aviron, stand-up, kayak à la base nautique, natation en piscine à l'Oasis, pétanque, golf, pêche, jogging, mini-bicross, modélisme. Et le cadre est si charmant que l'on peut s'y poser pour une sieste, un barbecue ou un pique-nique entre amis ou en famille. Aux portes de Toulouse, direction Tournefeuille.

05 61 06 64 44

Photos : Le Canal en bateau.
Vue de l'Espace du Bazacle sur la Garonne.
Square Goudouli, place Wilson.

QUE FAIRE à Toulouse et alentours ?



11 Cité de l'espace

En route pour le futur ! À la découverte de la conquête spatiale, de notre planète et de celles qui nous entourent. Pour les petits comme pour les plus grands, lieu incontournable pour s'instruire en s'amusant et en découvrant nombre d'activités interactives, la station Mir grandeur nature, la fusée Ariane, les pierres de Lune et de Mars...

05 67 22 23 24 → cite-espace.com



12 Muséum de Toulouse

Depuis 1865, le Muséum de Toulouse rend compte de la relation complexe entre l'Homme et la Nature. L'exposition permanente retrace l'histoire de l'Humanité et de son évolution, le fonctionnement intime de notre planète, l'arrivée de la vie et de la biodiversité. Et, à la croisée des sciences humaines et naturelles, sont détaillées les grandes fonctions du vivant, de l'alimentation à la reproduction en passant par la communication, la protection et la locomotion. Et la réflexion se prolonge grâce à des données actualisées de l'état de notre planète concernant la pression

démographique, la gestion des ressources naturelles et l'impact de l'activité humaine. Le tout mis en scène de fort belle manière grâce à la richesse des collections du Muséum. Et de mai à fin octobre, les Jardins du Muséum offrent l'opportunité de découvrir une flore épanouie autour de l'étang de la Maourine au cœur du quartier de Borderouge.

05 67 73 84 84 → museum.toulouse.fr



Photos : Jardin du Muséum, Cité de l'Espace, visite de la capsule Soyouz en page ci-contre, Musée des Augustins.

13 Musée des Augustins

Le couvent des Augustins bâti à partir du Moyen Âge à l'intérieur de l'enceinte protectrice de la ville de Toulouse accueille depuis 1795 les chefs d'œuvres locaux. Ouvert peu après le musée du Louvre à Paris, le musée des Augustins est l'un des plus anciens de l'Hexagone.

Le fonds muséal comporte des œuvres sculptées romanes, gothiques et datant de la Renaissance, du XVII^e au début du XX^e siècle mais aussi des peintures des primitifs, des XVI^e au début du XX^e siècle. Le lieu en impose, les collections surprennent et charment inmanquablement.

05 61 22 21 82 → augustins.org

14 Le Quai des Savoirs

L'ancienne faculté des sciences de Toulouse a été transformée en centre de diffusion et de partage de la culture scientifique, technique et industrielle. Avec le Muséum d'Histoire naturelle de Toulouse, l'Université fédérale et la Cité internationale des chercheurs, le Quai des Savoirs constitue un pôle d'importance pour les chercheurs, ingénieurs, entreprises, associations, artistes et animateurs. Ouvert au public, le lieu accueille régulièrement des expositions temporaires et permet des manipulations, et la découverte de projets interactifs centrés sur l'innovation et les recherches locales comme internationales.

05 67 73 84 84 → quaidessavoirs.fr

Les parcours de golf

15 GOLF ESTOLOSÀ

DRÉMIL-LAFAGE
05 62 18 84 00 → estolosa.fr

16 GOLF DE TÉOULA

PLAISANCE-DU-TOUCH
05 61 91 98 80 → golftoulouse-teoula.com

17 GOLF SAINT-GABRIEL

MONTRABÉ
05 61 84 16 65 → golfsaintgabriel.com

18 GOLF CLUB DE TOULOUSE

VIEILLE-TOULOUSE
05 61 84 16 65 → golfclubdetoulouse.fr

19 GOLF DE TOULOUSE LA RAMÉE

TOURNEFEUILLE 05 61 07 09 09
→ golftoulouselaramee.com

20 GOLF INTERNATIONAL TOULOUSE SEILH

05 62 13 14 14 → exclusivgolf-toulouse-seilh.fr

Informations touristiques

21 HAUTE-GARONNE TOURISME

14 rue de Bayard – 05 61 99 44 00
→ hautegaronnnetourisme.com

22 OFFICE DE TOURISME DE TOULOUSE / AGENCE D'ATTRACTIVITÉ DE TOULOUSE MÉTROPOLÉ

Donjon du Capitole
0892 180 180 (0,34 € TTC/min)
→ toulouse-tourisme.com



LE PAYS *Tolosan* *et le Frontonnais*

Entre Haute-Garonne et Tarn-et-Garonne, le nord du pays toulousain « Pays Tolosan » se consacre à la culture du vignoble de Fronton et à la perpétuation d'un certain art de vivre hérité d'un riche passé.



Comme pour répondre à la douceur de vivre du Pays de Cocagne au sud-est du département, le nord-ouest de la Haute-Garonne ne se départit pas de son charmant caractère inscrit dans ses vieilles pierres, ses paysages et ses traditions. Son terroir n'est pas en reste qui, repéré par les Romains depuis l'Antiquité, n'a pas cessé de produire un vin résolument à part. La Négrette, le cépage noir unique au monde fait la particularité locale et produit des vins aromatiques empreints de fruits noirs et rouges, de réglisse et de notes poivrées. Le Fronton a obtenu l'Appellation d'Origine Contrôlée (aujourd'hui Appellation d'Origine Protégée) en 1975 et, depuis, avec professionnalisme et amour, les vignerons assurent sa présence majoritaire dans l'assemblage final du vin, en rouge et en rosé. Sur ce terroir ensoleillé plus de 2 000 heures par an, faiblement arrosé, sur lequel s'abattent des nuits fraîches et le vent d'autan chaud et sec, pas étonnant que la vigne trouve son bonheur ! Elle court sur 2 400 hectares à peine et ses rendements figurent parmi les plus bas du Sud-Ouest, ce qui traduit bien la volonté des vignerons d'agir en permanence dans le sens d'une recherche qualitative et de destination touristique.



Patrimoine romantique

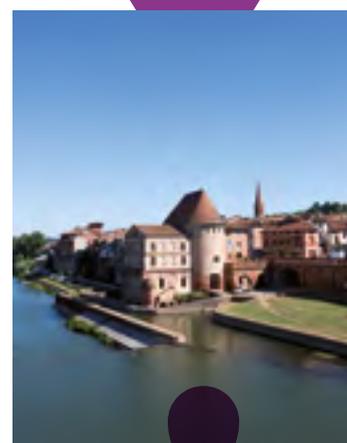
Le vignoble comme point de départ de la découverte de ce territoire ne doit pourtant pas faire oublier ses atouts de charme. La douceur de vivre qui se dégage de l'atmosphère générale doit beaucoup aux vieilles et somptueuses pierres et briques qui composent le patrimoine local. À Villemur-sur-Tarn, demeurent les souvenirs de la batellerie florissante aux XIX^e et XX^e siècles et le caractère des anciens remparts, de la tour de Défense en brique cuite, du pont suspendu et des digues qui protègent la ville. Dans l'ancienne bastide du XIII^e siècle de Grenade-sur-Garonne, la brique rose orne l'église Notre-Dame-de-l'Assomption ainsi qu'une impressionnante halle médiévale, siège de l'un des plus beaux marchés de la région chaque samedi matin. Plus loin, le ravissant château de Laréole déploie ses atours de brique rouge et de pierre blanche datant de 1579. Entièrement rénové par le Conseil départemental de la Haute-Garonne en 1984, le monument historique impressionne par sa beauté, celle de son parc et de ses jardins à la française.

Photos : Château de Laréole. Vendange en Frontonnais.

La nature en majesté

De la forêt domaniale de Bouconne (2 378 hectares) située à l'ouest de Toulouse, on passera sans sourciller à la forêt départementale de Buzet (450 hectares) plus au nord-est. La première se situe à 20 km de la Ville rose et peut se parcourir grâce au GR® 653 (chemin d'Arles) au départ de la basilique Saint-Sernin. Au programme, randonnée, observation de la faune et de la flore, sport, farniente, à proximité de la grande ville. Au nord-est, il faudra rendre visite à la demeure du grand

homme local. Pierre-Paul Riquet, le concepteur du canal du Midi, avait en effet élu domicile au château de Bonrepos-Riquet. Ici, grâce à un modèle hydraulique conçu à partir d'une rigole expérimentale, il étudie à ciel ouvert la façon d'alimenter son canal en projet. Réuni au canal de Garonne, son canal du Midi constituera ensuite le canal des 2 Mers qui relie Méditerranée et Atlantique. Quand la belle histoire rencontre la grande histoire, c'est ici que ça se passe !



Photos : Halle de Grenade. Balade à vélo canal de Garonne. L'église de Notre-Dame de l'Assomption à Grenade. Buste de Pierre-Paul Riquet. Labyrinthe du Château de Merville. Villemur-sur-Tarn. Balades dans les vignes.

QUE FAIRE en Pays Tolosan et Frontonnais ?



1 Le labyrinthe de Merville

Si vous comptez perdre quelqu'un dans le Labyrinthe de Merville, revoyez vos plans ! À proximité de Toulouse, avec ses 6 km d'allées ombragées par une grande chênaie, le lieu fait le bonheur des petits plongés dans un monde intrigant comme des grands qui retrouvent leur âme d'enfant. Le parcours *Énigme* propose de participer à un jeu scénarisé dans le labyrinthe de buis et le parcours Dédale entraîne

à la découverte des salons d'apparat du château de Merville et du labyrinthe. Et, à chaque saison, la famille de Beaumont, propriétaire des lieux, propose des événements ludiques : chasse aux œufs de Pâques au printemps, visites théâtralisées en été, fêtes médiévales de l'automne.

05 61 85 32 34
→ labyrinthedemerville.com

2 Animaparc au Burgaud

Animaparc c'est trois parcs en un ! Parc d'attractions, parc animalier et parc dinosaures, ce lieu situé à 40 minutes au nord de Toulouse, près de Grenade-sur-Garonne, accueille petits et parents pour faire la fête et s'émerveiller ! Pour une journée de folie : des manèges, des gonflables, des jeux interactifs, des dinosaures plus vrais que nature dont le plus grand fait près de 30 mètres de long, des attractions comme le Rio Bravo (traversée du Far West en train), le Niagara pour dévaler les chutes, le bateau pirate pour matelots intrépides...
05 62 79 37 01 → animaparc.com

Photos :
Le jardin
et le château
de Merville.
Pigeonnier à
La Magdeleine-sur-Tarn
Animaparc.



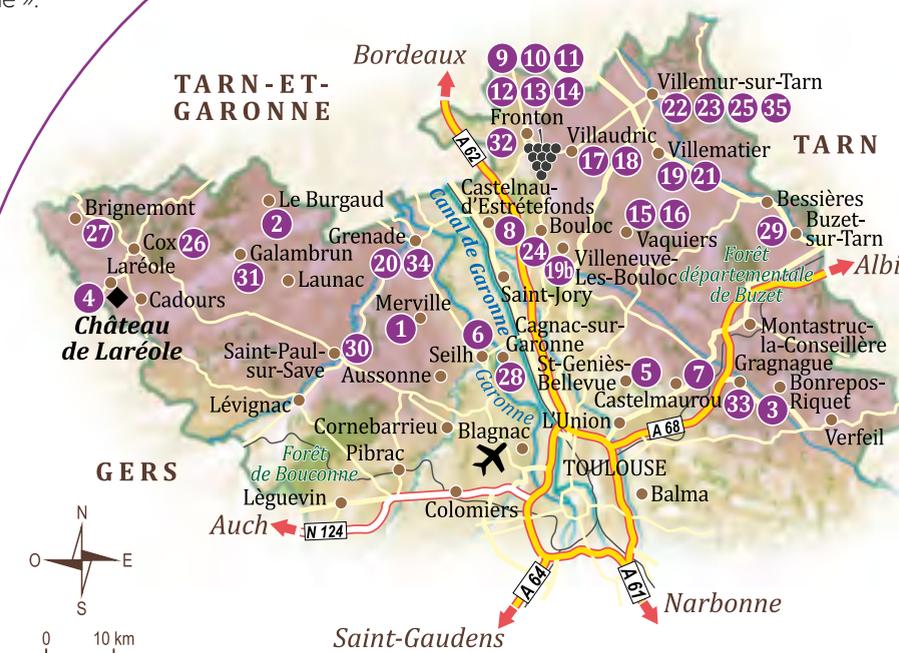
Photos :
Le château de
Bonrepos-Riquet.
La forêt de Buzet.

3 Domaine de Bonrepos-Riquet

Dans le vallon de la Garenne qui jouxte sa demeure, Riquet aménagea son « Modèle Hydraulique ». C'est autour de cet ensemble expérimental, s'étendant sur près de deux hectares, que Riquet étudia, à grandeur nature et pendant une dizaine d'années, l'alimentation en eau de son futur canal du Midi.

Visite guidée du Château, de l'Orangerie, du parc, des jardins et de son « Modèle Hydraulique ».

05 67 16 16 18
→ bonrepos-riquet.fr



QUE FAIRE en Pays Tolosan et Frontonnais ?



4 Château de Laréole

Fleur de la Renaissance, le château de Laréole, propriété du Conseil départemental, est posé en pleine campagne à proximité de Cadours, le berceau du délicieux et réputé ail violet. Bâti à partir de 1579, ce splendide édifice à la polychromie singulière alterne des bandes de pierre de couleur blanche et de brique rouge. Entouré d'un parc à la française, le lieu est classé Monument historique et accueille chaque été une programmation culturelle dans le cadre du Festival *31 Notes d'été* avec concerts, pièces de théâtre, de danse, expositions dans et hors les murs.

05 61 06 33 58
→ haute-garonnetourisme.com/le-chateau-de-lareole

Photos :
Le château
de Laréole.

Les jardins

Dans des cadres somptueux, découvrez des parcs classiques à la française du XVIII^e siècle du château de Rochemontès ou celui de Saint-Genies-Bellevue.

5 Château de Saint-Genies-Bellevue
05 61 74 26 45

6 Château de Rochemontès
06 08 73 79 86

7 Castelmauou - Natura Game

Situé au cœur d'un cadre naturel exceptionnel de 44 hectares, venez découvrir un parc naturel pour tous les aventuriers à seulement 15 min de Toulouse ! Accrobranche, jeux pour enfants, Paintball, parc à thèmes.

05 61 70 80 00 - 06 76 07 83 56
→ natura-game.fr



L'AOP Fronton labellisée « Vignobles & Découvertes »

Ce label national distingue les destinations proposant une offre complète, pour un séjour thématique du vin et de la vigne. Il associe tout ce qui fait l'attractivité de notre destination : vignoble, patrimoine culturel, naturel, immatériel (gastronomie, savoir-faire), activités de loisirs, bien-être, événements, hébergement et restauration. Il vous assure une qualité d'accueil et vous donne les clefs de compréhension de l'univers du vin. Avec « Vignobles & Découvertes », préparez vos séjours dans ce vignoble situé à cheval sur les départements de la Haute-Garonne et du Tarn-et-Garonne à 30 km de Toulouse et 20 km de Montauban.



Photos :
Vins de Fronton.
La Maison des vins.

Caves et domaines labellisés

8 CASTELNAU-D'ESTRETEFONDS
DOMAINE SAINT-GUILHEM
05 61 82 12 09
→ domainesaintguilhem.com

9 FRONTON
CAVE DE FRONTON - VINOVALIE
05 62 79 97 74 → cavedefronton.fr

10 CHÂTEAU BELLEVUE
LA FORÊT
05 34 27 91 91
→ chateaubellevuelaforet.com



11 CHÂTEAU CASSIN
05 61 82 93 29 → chateau-cassin.fr

12 DOMAINE LE ROC
05 61 82 93 90
→ leroc-fronton.com



13 MAISON DES VINS DE FRONTON
05 61 82 46 33
→ vins-de-fronton.com

14 LA CAVE MOUISSET
Boutique autour du vin
09 84 53 25 51
cavemouisset@gmail.com

VACQUIERS
15 CHÂTEAU PLAISANCE
05 61 84 97 41
→ chateau-plaisance.fr



16 DOMAINE DES PRADELLES
05 61 84 97 36
→ domaine-des-pradelles.com

VILLAUDRIC
17 CHÂTEAU CAZE
05 61 82 92 70 → chateaucaze.com

18 CHÂTEAU LA COLOMBIÈRE
05 61 82 44 05
→ chateaulacolombiere.com



VILLEMATIER
19 DOMAINE ROUMAGNAC
06 80 95 34 08
→ domaineroumagnac.fr

VILLENEUVE-LES-BOULOC
19b CHÂTEAU CLOS MIGNON
05 61 82 10 89
→ closmignon.com



QUE FAIRE en Pays Tolosan et Frontonnais ?



26 Musée du potier à Cox

Terre d'argile et de forêt, Cox, au nord-Ouest de Toulouse, fut un village de potiers. Le musée en propose une évocation.

→ museecox.com

27 Moulin de Brignemont

Authentique moulin à farine (1740), à 45 kilomètres à l'ouest de Toulouse, en pleine Gascogne. Magnifiquement restauré il est en parfait état de marche et se prête à la visite.

→ moulindebrignemont.com

Photos : Restaurant L'Étang d'O.
Musée de la vigne au château Caze.
Moulin de Brignemont.

Restaurants labellisés



GRENADE 20 LA CROISÉE DES SAVEURS

05 61 82 84 70
→ restaurant-croisee
dessaveurs.com



VILLEMATIER 22 AUBERGE DU FLAMBADOU

05 61 09 40 72
→ aubergeduflambadou.com



VILLEMUR-SUR-TARN 23 L'ÉTANG D'O

05 61 09 02 38
→ restaurantletangdo.fr



L'ALCOVE 05 61 09 84 80 → restaurant-alcove.fr

Activités labellisées



24 ÉCURIES DE L'AUREST

→ capcheval@gmail.com

ÉQUITATION BOULOC

STAND UP PADDLE - CANOÉ KAYAK

VILLEMUR-SUR-TARN

25 PER L'AIGA 06 49 71 99 30

De nombreux hébergements sont également labellisés :
→ hautegaronnnetourisme.com/ete/le-vignoble/vignobles-decouvertes



Insolite

28 CANOË SUR LA GARONNE

Le départ s'effectue de Gagnac-sur-Garonne.

06 70 00 63 53 → canoe31.fr

Le parcours de golf

29 GOLF DE PALMOLA

BUZET-SUR-TARN
05 61 84 20 50

→ golfdepalmola.com

Les trails

30 TRAIL NATURE

« ENTRE SAVE ET GALOP »
Saint-Paul-sur-Save
LE 7 avril
→ trailentresaveetgalop.fr

31 TRAIL DU MARGUESTAUD

À GALEMBRUN
le 15 septembre

Informations touristiques

32 FRONTON

OFFICE DE TOURISME
DU VIGNOBLE
05 61 74 80 69
→ ot-vignobledefronton.sitew.com

33 GRAGNAGUE

OFFICE DE TOURISME
INTERCOMMUNAL
DES COTEAUX DU GIROU
05 34 27 45 73

34 GRENADE

OFFICE DE TOURISME
DES HAUTS-TOLOSANS
05 61 82 93 85
→ tourisme.hautstolosans.fr

35 LARÉOLE

CHÂTEAU DE LARÉOLE
05 61 06 33 58
→ hautegaronnnetourisme.com/le-chateau-de-lareole

36 VILLEMUR-SUR-TARN

OFFICE DE TOURISME VAL AÏGO
05 34 27 97 40
→ valaigo.fr/tourisme

Photos :
Balade à cheval
en Frontonnais.
Canoë à Villemur-
sur-Tarn. Golf en
Haute-Garonne.

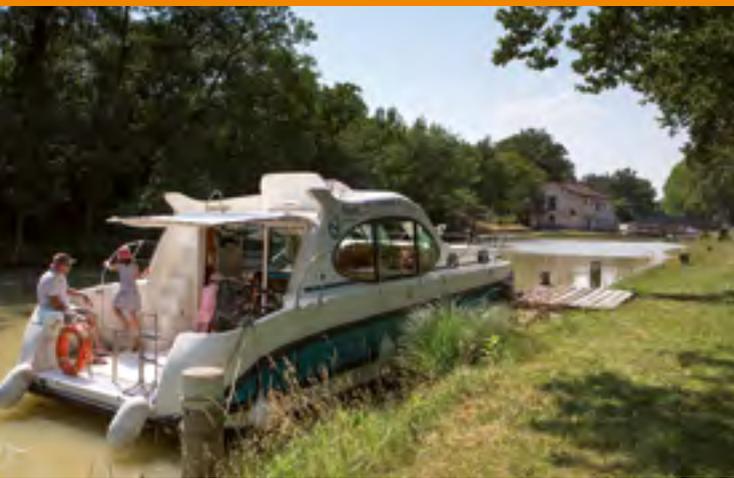


LE PAYS LAURAGAIS *et son canal*

Partagé entre les départements de la Haute-Garonne, de l'Aude et du Tarn, le vaste territoire du Lauragais, jadis baptisé « Pays de Cocagne » et « grenier à blé du Languedoc » jouit d'un patrimoine agricole et humain incomparable. Le canal du Midi qui serpente sur ses sols fertiles invite à un tourisme au rythme de la nature.

Balade à vélo et coucher de soleil
au bord du canal du Midi.

À perte de vue les champs de blé, de maïs, de tournesol ont aujourd'hui supplanté ceux du pastel qui fit jadis la notoriété et la richesse du pays Lauragais. On l'avait d'ailleurs rebaptisé « Pays de Cocagne » du nom des coques, petites boules obtenues après broyage des feuilles de Pastel et produisant le fameux pigment bleu utilisé pour la teinture. La superbe bastide de Revel jouit elle aussi de cet engouement pour le pastel avant de devenir la capitale de la marqueterie et du meuble d'art. Territoire agricole dominé par le soleil et traversé par le canal du Midi, ce Lauragais béni des dieux impressionne par sa beauté naturelle et simple, ses vallons façonnés par les éléments au fil du temps. Le petit patrimoine ne manque pas et la particularité des églises aux clochers-murs frappe inmanquablement les esprits : Baziège, Villefranche-de-Lauragais mais aussi Saint-Rome, Montesquieu-Lauragais, Renneville, Montgiscard... Et, plus loin, **Avignonet- Lauragais** conserve la mémoire du massacre d'inquisiteurs en 1242 perpétré par des cathares venus de Montségur.



Châteaux et merveilles

Mais l'architecture religieuse n'est pas l'unique point d'intérêt patrimonial de cette contrée aux airs de Toscane située aux portes de Toulouse. Depuis le Moyen Âge en passant par les années florissantes du commerce du pastel (1300 à 1600) jusqu'aux temps bénis du négoce du blé et de la laine (1680 à 1850), les châteaux sont légion ici. D'abord châteaux-forteresse, dont subsistent des vestiges à Auriac-sur-Vendinelle (donjon clocher), ce sont les châteaux du pastel qui prennent ensuite la vedette : on en compte environ 70 dont ceux situés à Escalquens, Maumont, Montgeard... Enfin, les châteaux du froment, comme ceux de Préserville, Lanta, Seyre, Villefranche, somptueuses demeures qui sont sorties de terre grâce aux fortunes faites avec la laine et le blé. Et c'est le canal du Midi qui a facilité ces échanges entre régions et producteurs dès la fin du XVII^e siècle.

Photos : Bateau sur le canal du Midi. Clocher-mur de Montesquieu-Lauragais.



Au fil de l'eau sur le canal des 2 Mers

L'ouvrage, bâti entre 1666 et 1681 sur les plans de Pierre-Paul Riquet, est alimenté par le lac de Saint-Ferréol qui recueille les eaux de la Montagne Noire toute proche. Depuis la Prise d'Alzeau située à 684 m d'altitude, elles dévalent la pente grâce à la Rigole de la montagne puis la Rigole de la Plaine qui rejoint le bief du Seuil de Naurouze quelques kilomètres plus bas. En 240 kilomètres, il relie la Méditerranée (Sète) à la Garonne (Toulouse) pour rejoindre l'Océan Atlantique et permet dès lors le développement de la région. Les marchandises, les produits agricoles, les hommes naviguent sur ses eaux calmes.

Photos : Saint-Félix-Lauragais. Lac de Saint-Ferréol canal du Midi. Halle de Revel.



Aujourd'hui encore, cette quiétude est très prisée par les vacanciers, marins en devenir, joggers, cyclistes, amoureux de la nature qui, dès les beaux jours venus parcourent ses abords et ses rives. Depuis 1996, le canal du Midi est inscrit sur la liste du Patrimoine mondial de l'UNESCO, distinction amplement méritée. À vous de venir découvrir le canal des 2 mers de deux belles manières, à vélo ou en bateau...

→ canaldes2mersavelo.com

QUE FAIRE autour du Canal et dans le Lauragais ?



1 Exposition sur le canal du Midi

À une quarantaine de kilomètres de Toulouse, sur l'aire d'autoroute de Port-Lauragais, la Maison de la Haute-Garonne a réservé un vaste espace d'exposition de 200 m² tout entier dédié à l'histoire, la compréhension, la construction, l'exploitation et la modernité du canal du Midi : une véritable évocation du canal du Midi. L'ouvrage, bâti au XVII^e siècle grâce à l'acharnement de Pierre-Paul Riquet, est désormais inscrit au Patrimoine mondial de l'UNESCO. L'entrée est gratuite. Une visite commentée est possible sur réservation (option payante). Au départ de Port-Lauragais, location de bateaux possibles et balades conseillées pour mieux découvrir le canal. Un espace tourisme pour profiter au mieux de votre séjour

et une impressionnante boutique de produits du terroir – plus de 2 000 références sont proposées – complètent avantageusement la visite. Exposition sur le canal du Midi ouverte tous les jours de mai à septembre. Hors saison, ouverte aux groupes, sur réservation. L'espace tourisme et la boutique sont ouverts toute l'année, 7 jours sur 7.

Maison de la Haute-Garonne
Aire de Port-Lauragais
Autoroute A61 - Avignonet-Lauragais
05 61 81 41 03
→ haute-garonnetourisme.com/la-maison-de-la-haute-garonne



Photos :
Port Lauragais.
Maison de
la Haute-Garonne.

2 Lac de la Thésauque, du fun et de l'eau !

À Montgeard, à deux pas de Nailloux, dans un cadre campagnard idyllique, le lieu permet de se détendre et de pique-niquer en famille ou entre amis. De nombreuses activités y sont praticables toute l'année : géocaching, VTT, parcours permanents d'orientation, mini-golf, sentier d'interprétation nature le long des berges.

À la belle saison, une base de loisirs propose un espace de jeux gonflables aquatiques qui va en époustoufler plus d'un et pour les autres, location de stand-up paddle, pédalos... Baignade surveillée en été.

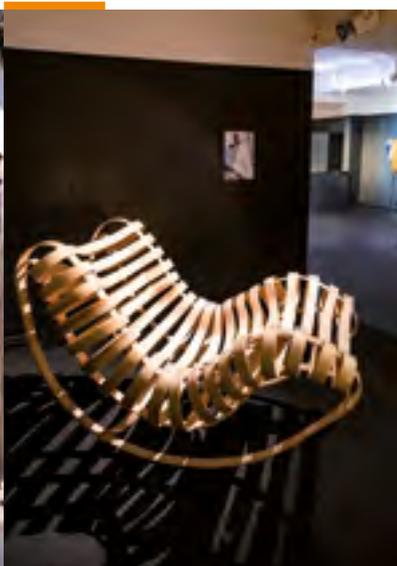
07 68 50 18 00 → dropinwaterjump.fr



Photos : Lac de la Thésauque.
Le Canal du Midi,
Drop'in Lauraguès.



QUE FAIRE autour du Canal et dans le Lauragais ?



3 Musée du bois et de la marqueterie

Au cœur de la ville, vous découvrirez l'histoire des artisans locaux du bois et de la marqueterie qui ont contribué à la renommée internationale de Revel. Le musée accueille également des expositions mettant en avant la création contemporaine.

05 61 81 72 10 → museedubois.com

4 Avignonet-Lauragais

ZONE ÉVASION

Jeux pour enfants, Laserquest, Paintball, Parcours de Santé, Remise en forme.

06 62 54 37 34

→ zone-evasion.fr

5 Revel

ATMOSPH'AIR MONTGOLFIÈRES OCCITANES

Devenez passager du vent et découvrez un panorama à 360°.

05 63 54 25 90

→ atmosphair-montgolfieres.fr

6 Vaudreuille

VOL À VOILE DE LA MONTAGNE NOIRE

Situé sur les hauteurs du lac de Saint-Ferréol, profitez d'un panorama époustoufflant vue du ciel.

06 82 16 54 70

23 Nailloux

VILLAGE DE MARQUES :

faire des bonnes affaires toute l'année ! En profiter pour découvrir les produits de terroir à la boutique de l'office de tourisme.

05 62 57 61 67

→ naillouxoutlet.com

7 Lac de Saint-Ferréol, aux sources du Canal du Midi

C'est la star incontestée du département ! Depuis Revel, il suffit de grimper vers le lac de Saint-Ferréol comme le font des générations et des générations depuis que cette retenue d'eau a été créée en 1667 !

Partie-prenante et essentielle du canal du Midi, puisqu'il recueille l'eau de la Montagne Noire toute proche qui alimente le célèbre lien entre Atlantique et Méditerranée, le lac est également un lieu

de villégiature et de loisirs très prisé. La belle pinède et la promenade qui le bordent raviront petits et grands. À proximité au pied de la digue, le musée et jardins du canal du Midi raconte l'histoire de ce fabuleux ouvrage. L'été, baignade surveillée et base de loisirs pour profiter des activités : catamaran, canoë, Stand up paddle, Pédalo, VTT, accrobranche...

06 63 16 54 02

→ basedeloisirs-revel.com

8 Auterive Adventures

Pour vivre l'aventure à son maximum, se munir de chaussures de sport, de gants et de pain pour les canards et les canetons qui vivent dans le parc Auterive Adventures. Et ensuite il faudra jouer avec l'équilibre et le vertige. Trois parcours attendent petits, moyens et grands avec force ponts, tyroliennes, filets, jeux, toboggan, rondins, mur d'escalade et le Big One, grande traversée de la rivière Ariège au départ d'une plateforme de 32 mètres de haut. Sensations garanties !

07 68 55 33 61 → auterive-adventures.com

Photos : Lac de Saint-Ferréol. Digue du lac.

Photos : Musée du bois et de la marqueterie et diverses pièces présentées.

QUE FAIRE autour du Canal et dans le Lauragais ?



9 Musée et jardins du canal du Midi

Le Musée et Jardins du Canal du Midi propose un voyage aux sources du Canal : sources physiques, puisqu'il est situé sur les bords du lac artificiel qui alimente ce formidable ouvrage d'art ; sources historiques, puisqu'il invite à la découverte de la genèse du projet et à la rencontre de son génial inventeur, Pierre-Paul Riquet.

05 61 80 57 57
→ museecanaldumidi.fr



10 Lac de l'Orme Blanc

À deux kilomètres du village de Caraman en plein pays Lauragais, le lac de l'Orme Blanc offre une agréable alternative à la chaleur qui s'empare du territoire à la période estivale. Une plage longue de 80 m avec baignade surveillée l'été, (accès payant) un chemin de promenade autour du lac (1,5 km) et des équipements pour se poser, pique-niquer et profiter de l'ombre constituent les avantages de ce lieu où la pêche est même autorisée.

05 62 18 81 60



Photos : Musée et jardins du canal du Midi à Saint-Ferréol. Lac de l'Orme blanc.

Voguer à la carte sur le Canal et la Garonne

Dès le printemps, plusieurs formules s'offrent aux visiteurs désireux de voguer sur les voies navigables de la Haute-Garonne.

11 Une visite de ville à Toulouse :

→ bateaux-toulousains.com

12 Un restaurant sur le Canal :

→ toulouse-croisieres.com/fr

13 PÉNICHE HARICOT NOIR

Gardouch

Location de péniche avec équipage.

Embarquez pour un séjour sur cette péniche aménagée pour 12 pers.

06 86 40 66 66

14 NICOLS

Avignonet-Lauragais

Locations de bateaux habitables sans permis, vers Toulouse ou Carcassonne.

02 41 56 46 56 → nicols.com

15 NAVICANAL

Avignonet-Lauragais

Locations sur le Canal du Midi : bateaux habitables sans permis (journée, week-end, semaine ou plus), bateaux électriques à l'heure et vélos.

06 75 28 60 83 → navicanal.com

16 LES CROISIÈRES EN DOUCE

Renneville

À bord de la péniche « Le Surcouf », partez pour une croisière commentée sur le canal du Midi et franchissez des écluses à la demi-journée ou à la journée avec restauration possible à bord.

05 61 60 31 65 → lescroisieresendouce.com

17 LOCABOAT HOLIDAYS

Montesquieu-Lauragais

Location de bateaux et pénichettes sans permis.

05 61 81 36 40 → locaboat.com

18 PÉNICHE SAMSARA

Toulouse

Lieu d'exception pour organiser des manifestations privées.

06 17 44 61 99 → samsara.fr

19 AIME PHIORES, ACCOMPAGNATEUR DE DÉCOUVERTES

Le Cabanial

Découvertes et histoires au fil de l'eau.

06 18 02 82 22

20 PÉNICHES CHAMBRE D'HÔTES ET GÎTES

À Toulouse :

→ peniche-amboise.com



À Ramonville-Saint-Agne, au sud de Toulouse :

→ peniche-soleiado.com

Péniches belge Splash et Lady Camellia

→ resa31.com



Informations touristiques

21 AUTERIVE

OFFICE DE TOURISME DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU BASSIN AUTERIVAIN HAUT-GARONNAIS

05 61 50 28 71

→ tourisme-auterive.com

22 AVIGNONET-LAURAGAIS

MAISON DE LA HAUTE-GARONNE ESPACE TOURISME



Port-Lauragais

05 61 81 41 03 - 05 61 81 69 46

→ hautegaronnentourisme.com/la-maison-de-la-haute-garonne

23 NAILLOUX

OFFICE DE TOURISME #PAYS DU PASTEL Nailloux Outlet Village



05 62 57 09 68

→ lauragais-tourisme.fr

24 REVEL

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL AUX SOURCES DU CANAL DU MIDI LAURAGAIS REVEL SORÉZOIS



05 62 71 32 75 / 05 34 66 67 68

→ auxsourcesducanaldumidi.com

25 SAINT-FÉLIX-LAURAGAIS

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE

05 62 18 96 99

QUAND GARONNE *rime avec Gascogne*

Entre
Languedoc
et Gascogne, de
Comminges en Volvestre,
sur un itinéraire courant
du piémont pyrénéen
jusqu'aux portes de
Toulouse, les coteaux
de Gascogne servent
d'écrin au fleuve
Garonne.

Nougaro a toujours raison ! Il faut dire que, côté mots et merveilles, le bonhomme connaissait son affaire ! Pour preuve, ce « *torrent de cailloux* » – Garonne en latin – qu’il évoquait pour caractériser l’accent du cru dans *Ô Toulouse*, le sublime hymne à sa ville natale. Et ce « *berceau de roc* » qu’il célébrait alors dans *C’est une Garonne* mérite bien lui aussi son ode. Elle qui, « *née comme trois pommes dans les Pyrénées* » en Espagne, passe ensuite la frontière et dévale la pente vers Saint-Béat. Renforcée par rivières et torrents, elle change peu à peu de physionomie et s’offre aux pratiquants de sports d’eaux vives. Elle longe ensuite le piémont d’ouest en est vers Saint-Bertrand-de-Comminges. Étape connue des pèlerins en marche vers Saint-Jacques-de-Compostelle, la cité s’enorgueillit d’une impressionnante cathédrale et de riches vestiges romains. D’ici, le sentier de Grande randonnée GR® 861 baptisé *Via Garona*, file jusqu’à Toulouse pour un périple de sept à dix jours de marche.



de Lespugue- Montmaurin riche de découvertes archéologiques en nombre. La nature en majesté ici demeure présente, les oiseaux d’eau comme les poissons migrateurs – alose, truite de mer, saumon atlantique – l’ont bien compris qui profitent de ce corridor écologique sans pareil.



Corridor écologique

D’une ville à l’autre, le fleuve file plus loin à travers le Comminges. De la cité commerçante de Montréjeau qui abrite le somptueux château de Valmirande, de la terrasse panoramique sur les Pyrénées de Saint-Gaudens, en passant par Saint-Martory puis Martres-Tolosane où travaillent encore des artisans d’art en faïence. Les marcheurs s’arrêteront à Cazères qui ne renie pas son passé de port sur le fleuve et à Carbonne dans les ruelles de l’ancienne bastide fortifiée. Poursuivez vers Aurignac pour découvrir ses enceintes médiévales, le donjon du château comtal avec un magnifique panorama et le musée de l’Aurignacien. De là, le passage sur les coteaux de Gascogne qui mène à Rieux-Volvestre et sa somptueuse cathédrale, offrira une magnifique collection de vues sur les Pyrénées en passant par L’Isle-en-Dodon et Boulogne-sur-Gesse. Montmaurin et sa villa gallo-romaine méritent le détour, tout comme les gorges de la Save et le massif

Photos : Donjon d’Aurignac.
Saint-Bertrand-de-Comminges.
Quai de la Garonne à Toulouse.



Vague émeraude

Sur la rive gauche du fleuve, des terrasses propices aux cultures ponctuent la progression vers Muret, seulement éloignée de 16 km de Toulouse. La paisible bourgade est célèbre pour sa bataille qui provoqua la mort de Pierre II d’Aragon venu en renfort des forces occitanes, événement qui décida de l’annexion du Languedoc à la Couronne de France et de la fin du catharisme. Puis se profilent Portet-sur-Garonne et le Parc naturel du Confluent. L’Ariège vient ici grossir son cours avant d’atteindre Toulouse. La prise d’eau du canal de Brienne permet alors d’alimenter le canal latéral

à la Garonne, prolongement du canal du Midi avec lequel il forme le canal des 2 Mers. La vaste rivière caillouteuse, elle, prend toute sa mesure en traversant la Ville rose. C’est là qu’elle devient « *vague émeraude, quand elle se fait chaude au bras du Pont-Neuf* » pour le petit taureau des Minimes qui s’imagine « *Ulysse sur ce fleuve lisse* », sa mer Égée. Depuis ses quais aménagés, quelle perspective sur la ville et ses monuments ! Magnifiés qu’ils sont par l’effet conjugué de la lumière et des flots...

Photos :
Saint-Gaudens
Collégiale.
Confluence
Ariège-Garonne.

QUE FAIRE entre Garonne et Comminges ?



1 Le village gaulois de Rieux-Volvestre

Par Toutatis ! Toute la Haute-Garonne est occupée ! Toute ? Non, un village gaulois résiste encore à Rieux-Volvestre à 50 km de Toulouse. Tout autant écomusée, parc archéologique que culturel, l'Archéosite plonge ses visiteurs à l'époque d'Astérix, Obélix (et Idéfix !) grâce à un respect scrupuleux des techniques de construction, d'artisanat et des coutumes. Créé par une poignée de passionnés voilà plus de 20 ans, ce village étonnant doit son existence à la présence alentours de nombreux sites gaulois, le peuple des Volques Tectosages occupait en effet la région sans doute à la même époque que les héros de Goscinny et Uderzo...

05 61 87 16 38 → village-gaulois.org

2 Tépacap à Rieumes

Allez hop on se lance ! Après l'accrobranche pour les adultes, ses ponts de singe, son tube roulant, ses tyroliennes, ses filets et ses lianes, celui pour les enfants (Tépasiptit) permettra aux têtes blondes de connaître les mêmes sensations que les grands ! Des jeux de société géants, des jeux d'adresse et gonflables raviront tout le monde et le soir pour se reposer on pourra dormir dans la cabane dans les arbres, un lieu surprenant planté en pleine forêt de Rieumes.

05 62 14 71 61 → tepacap.fr

Photos : Le village gaulois. Tépacap.



3 Le bac de Portet-sur-Garonne

Le bac qui se substitue à un pont relie le centre ville au Parc du Confluent. Ouvert d'avril à octobre, (mercredi, samedi, dimanche et jours fériés de 10h à 12h et de 14h à 18h).

05 61 72 00 15

→ portetgaronne.fr/le-bac-518.html



4 Bac Le Fauga

Le plus ancien bac sur la Garonne reprend du service. Ouverture été 2019 les week-ends.

05 61 56 30 04



Photos :
Bac de Portet.
Canoë à Martres-Tolosane.

QUE FAIRE entre Garonne et Comminges ?



5 Musée-forum de l'Aurignacien

Découvert par hasard en 1852 par un ouvrier carrier d'Aurignac, l'abri préhistorique d'Aurignac contenait des squelettes, des dents de grands mammifères. C'est ensuite le paléontologue Édouard Lartet qui mettra au jour un abondant matériel archéologique à partir de 1860 : silex taillés, bois de renne travaillé par l'homme, restes d'un foyer, ossements d'une faune disparue tels que les mamouths, les rhinocéros laineux, les grands ours des cavernes... Appartenant au Conseil départemental, ce musée-forum rend compte de cette présence et de la première culture matérielle de l'Homme moderne, entre -38 000 et -28 000 avant notre ère. De la préhistoire à nos jours, Aurignac possède un patrimoine extraordinaire. Ne manquez pas de découvrir les ruelles étroites, les ruines du château comtal et sa magnifique vue depuis le donjon.

05 61 90 90 72 → musee-aurignacien.com



6 Base de loisirs d'Auzas

Dans la belle nature du Comminges près de Saint-Martory, le mini port et la base de loisirs d'Auzas offrent un oasis de fraîcheur pour toute la famille en juillet et août. À disposition : de petits bateaux pour des promenades sur l'eau, un mini golf, un château gonflable pour les plus petits, une table de ping-pong, un parcours santé et tout le nécessaire pour se poser, manger, profiter du bon air...
05 61 97 40 48 - 06 80 40 42 50

7 Brasserie La Biérataise

Bérat

Fabrique artisanale de bières et offre touristique brassicole. Différentes formules : Visite de la fabrique, Dégustation de bières et Cuisine maison à la bière, au malt, au moût de bière (tapas, repas, buffet...). Un samedi par mois de 11h30 à 20h pour le brassage public. Entrée gratuite.
05 62 14 71 05 - 06 23 38 58 43
→ bierataise.com

8 L'abbaye de Bonnefont

Dès sa création au XII^e siècle, cette influente abbaye cistercienne est à l'origine de la fondation de nombreuses bastides dans le Sud toulousain et la région. Elle a été ensuite vendue à la Révolution comme Bien national puis démantelée au XIX^e siècle. Près du village de Propriary non loin de Saint-Martory, le site laisse entrevoir ses prestigieux vestiges (Porterie, bâtiment des Convers...). Afin de relancer ce site à la mémoire interrompue, un jardin d'inspiration médiévale de 700 mètres carrés, semblable aux jardins monastiques du Moyen Âge, a été créé, disposant d'un rucher, ombragé et très agréable l'été avec sa terrasse-buvette.

05 61 98 28 77 → abbayedebonnefont.fr

9 Lac de Montréjeau



Plus qu'un lac, c'est une base de loisirs que l'on trouve à Montréjeau. Sur 30 hectares, avec vue sur les Pyrénées, le lieu est idéal pour les familles puisqu'il propose une pataugeoire pour les enfants de moins de 6 ans, une plage demi-sable/demi-herbe et un grand espace de baignade. Des jeux en accès libres, un espace fitness, un parcours de pêche pour enfants, un sentier balisé autour du lac et des équipements adaptés aux personnes à mobilité réduite font également partie des atouts de ce lac situé en pleine campagne.
05 61 95 84 17

10 Musée de Saint-Gaudens

L'histoire des Pyrénées au travers des hommes et des arts entre montagne et Garonne. Des collections pour remonter le temps avec l'époque industrielle « bleu de Valentine », beaux arts...

05 61 89 05 42

Le parcours de golf

11 GOLF DU COMMINGES

MONTRÉJEAU
05 61 95 90 20
→ golf-du-comminges.e-monsite.com

12 Les musées de Rieux

Deux lieux invitent à la découverte, l'histoire et les traditions de Rieux-Volvestre et d'une large partie de la Haute-Garonne, le Volvestre. Le musée lapidaire qui présente une collection de chapiteaux des XIII^e et XIV^e siècles, des vestiges de cloîtres des couvents de l'ordre des Franciscains et des Dominicains. Et le musée du Papogay qui, lui, relate la tradition d'archers datant du XIV^e siècle qui se perpétue toujours de nos jours.
05 61 87 63 33 → tourisme-volvestre.fr

13 Lac de la Gimone

À Boulogne-sur-Gesse, entre Haute-Garonne et Gers, les 280 hectares du lac de la Gimone se transforment, l'été venu, en vaste étendue dédiée au canotage. Les bateaux à voile, pédalos, canoës et autres planches à voile ont toute latitude pour passer un bon moment au grand air. Autour du lac, une aire de pique-nique et une zone de jeux aménagée pour les enfants.

14 Le grand presbytère

Martres-Tolosane

La ville de Martres-Tolosane, terre d'art et d'histoire, réhabilite l'ancien presbytère et le transforme en salle d'exposition dédiée aux Métiers d'Art et à l'Art Contemporain. Ce lieu chargé de spiritualité accueillera différentes expositions qui défilent au fil des saisons. Entrée gratuite

05 61 87 64 93 → legrandpresbytere.com

Insolite

Des vignes dans le sud toulousain, une renaissance en culture bio.

15 DOMAINE DE CADEILLAC

Lavelanet de Comminges
06 73 73 36 52
→ bertrand-henry-vigneron.fr

16 DOMAINE RIBONNET

Beaumont-sur-Lèze
05 61 08 71 02
→ vin-ribonnet.com

Photos :
Le musée d'Aurignac.
Les jardins de l'abbaye
de Bonnefont
La base de loisirs
d'Auzas.

QUE FAIRE entre Garonne et Comminges ?

Mazères-sur-Salat

17 BALLON BLEU HORIZON

S'envoler dans les airs, hors du temps. Vivez un vol inoubliable au pied de la chaîne des Pyrénées.

09 62 52 51 16 - 06 98 19 30 00

→ ballon-bleu-horizon.fr

Carbonne

18 LA SOURCE WAKE PARK

Base de loisirs dans une ancienne carrière, fonctionnant à l'électricité et ne produisant aucune nuisance environnementale. On peut, ainsi apprendre plus vite le wakeboard, wakeskate, kneeboard et le ski nautique. Pour les moins aventureux, l'aqua-park, le stand-up paddle...

07 82 78 48 58 → lasourcewakepark.fr

19 BASE NAUTIQUE

Plutôt solitaire ou optimiste ? Canoë ou aviron ? Vous avez le choix des sports nautiques.

05 61 90 06 29 → nautisme-carbonne.com

Castagnac

20 LA FORÊT DE MASSE

Airsoft, Paintball

Viens découvrir et t'éclater sur cet espace boisé d'un hectare, qui t'inspirera pour différents scénarios et des parties de paintball toujours plus intenses. La Forêt a été spécialement aménagée avec des constructions en bois, des palettes ainsi que des structures gonflables.

07 85 02 19 08 → laforetdemasse.eatbu.com

Cazères

21 BASE NAUTIQUE

Connaissez-vous le wake-board ?

Le knee-board ? Ou le ski de figure ?

Pour s'initier ou se perfectionner à toutes ces activités. 05 61 97 00 64

21b MAISON GARONNE

Les anciens hangars à bateaux réhabilités en centre d'interprétation autour de la Garonne. Ouverture 25 mai 2019. 05 61 97 10 05
→ maisongaronne@mairie-cazeres.fr

Montbrun-Bocage

22 LA CLAIRIÈRE AUX INSECTES

Découverte de la clairière et de ses habitants en compagnie d'un conteur naturaliste.

09 62 00 37 01 - 06 75 71 60 35

L'Isle-en-Dodon

23 LAC

Aire de pique-nique, pêche et promenade autour du lac vous attendent pour une journée détente. Baignade interdite.

05 61 94 53 56 → lisleendodon.com

Martres-Tolosane

24 LAC DE SAINT-VIDIAN

Jeux pour enfants, Lac et plan d'eau, Parcours de Santé, Ponton de pêche. Amateurs d'écrevisses, de truites ou de gardons, sortez les hameçons !

→ mairie-martres-tolosane.fr

Latrape

25 OBSERVATOIRE BALCON DES ÉTOILES, ASSOCIATION LES PLÉIADES

Dominant les Coteaux du Volvestre au sud de Toulouse, devenez astronome en passant derrière les télescopes géants ou s'immerger dans le Planétarium pour un extraordinaire voyage au cœur de la voie lactée.

05 61 97 09 62 - 06 72 77 14 13

→ les-pleiades.asso.fr

Lherm

26 MUSÉE CAP AL CAMPESTRE

Musée d'arts et traditions populaires exposant objets, outils et matériels qui faisaient la vie dans les villes et villages entre 1900 et 1960.

05 61 51 14 56 → museecapalcampestre.fr

Saint-Gaudens

27 CENTRE D'ART CONTEMPORAIN CHAPELLE SAINT-JACQUES

Lieu d'exposition : avenue Maréchal Foch 31800 Saint-Gaudens - Expositions d'artistes contemporains. Entrée gratuite.

05 62 00 15 93

→ lachapelle-saint-jacques.com

Boussan

28 MAISON PATRIMONIALE DE BARTHÈTE

Le musée abrite de vastes collections de faïences anciennes de la région de Martres, des terres vernissées et poteries communes du sud de la France et plus de 1500 carreaux de faïence dont les fameux carreaux Leclerc de Martres-Tolosane revisités au point de croix par les brodeuses de Boussan.

05 61 98 76 42 → barthete.com

Montréjeau

29 ATELIER VITRAIL DU MONT-ROYAL

Création de vitraux uniques, originaux et personnalisés, restauration de vitraux anciens. Visite possible.

05 61 88 99 70 → atelier-vitrail-delois.fr

Clermont-le-Fort

30 LES CABANES

Avez-vous déjà rencontré une vache écossaise ? Un cochon chinois ? N'hésitez pas à faire un détour par la Ferme où vous attendent ces chères bêtes, et bien d'autres.

05 61 75 98 20 - 06 82 19 62 72

→ ferme-des-cabanes.com

Informations touristiques

31 AURIGNAC

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE

05 61 98 70 06

→ tourisme-stgaudens.com

32 BOULOGNE-SUR-GESSE

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE

05 61 88 13 19

→ tourisme-stgaudens.com

33 CAZÈRES

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE

05 61 90 06 81

→ tourismecazeres.fr



34 LE FOUSSERET

POINT D'INFORMATION

05 61 87 94 40 - 06 72 64 91 82

35 L'ISLE-EN-DODON

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE

05 61 79 43 69

→ tourisme-stgaudens.com

36 MARTRES-TOLOSANE

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE

05 61 98 66 41

→ tourisme-martres-tolosane.fr

37 MONTRÉJEAU

BUREAU D'INFORMATION

TOURISTIQUE

05 62 00 79 55

→ tourisme-stgaudens.com



38 MURET

OFFICE MURETAIN DE TOURISME

05 61 51 91 59

→ mairie-muret.fr/office-tourisme-muret

39 RIEUMES

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE

05 82 95 07 01

→ tourisme-saves31.fr

40 RIEUX-VOLVESTRE

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL DU VOLVESTRE

05 61 87 63 33

→ tourisme.volvestre.fr

41 SAINT-ÉLIX-LE-CHATEAU

POINT D'INFORMATION

05 61 87 94 40

42 SAINT-GAUDENS

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL CŒUR ET COTEAUX DU COMMINGES

05 61 94 77 61

→ tourisme-stgaudens.com

43 SAINT-MARTORY

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE

05 61 97 40 48

→ petitespyrenees.com

44 SALIES-DU-SALAT

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE

05 61 90 53 93

→ tourisme-salies-du-salat.com

COUP DE CŒUR des blogueurs

Devenez les ambassadeurs de la Haute-Garonne. Faites découvrir notre territoire en images, visitez et racontez vos expériences.

Partagez, Likez **#TourismeHG**



♥ **La Garonne**
« Prendre le temps de regarder et écouter la Garonne ». @guikur

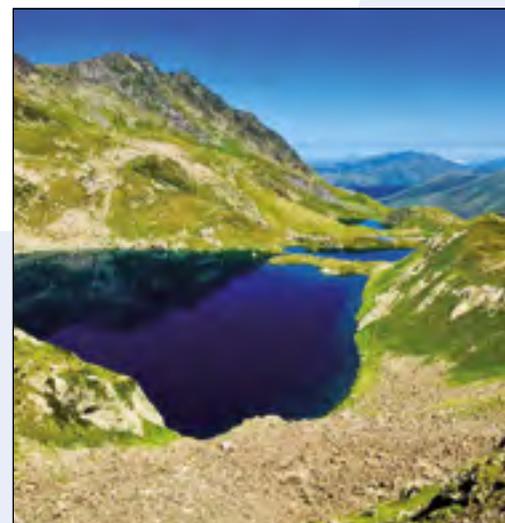


♥ **Montbrun Bocage**
Situé aux confins de la Haute-Garonne, Montbrun-Bocage est un village de charme et de caractère. Ses petites rues bordées de maisons en pierres ou à colombages invitent à la contemplation. @ptitesevasionsgrandesaventures

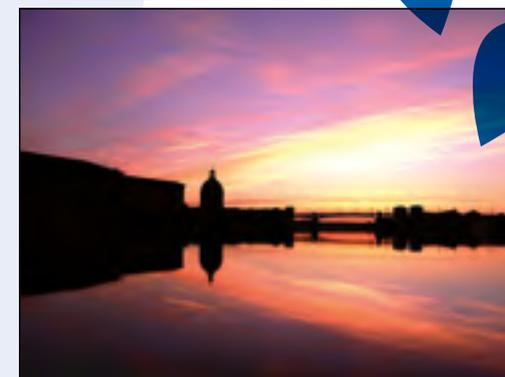


♥ **La Chapelle des Carmélites**
impressionne dès qu'on y glisse un premier regard, qu'on y passe notre premier pied... Un monument en plein centre de Toulouse, pourtant bien trop peu connu, même des toulousains ! @remysirieix

COUP DE CŒUR des blogueurs



♥ **Lac de Boums...** La très Haute-Garonne n'est pas loin ! J'adore courir vers les sommets avec cette vue en perspective. @annegayral



♥ **La Haute-Garonne est un département haut en couleurs !** Le canal du Midi et la Garonne s'y croisent au travers de paysages variés et de toute beauté ! Le plus remarquable arrive le soir lors du coucher du soleil, mais ça je vous laisse le découvrir ! Un département où il fait bon vivre... @photog_raphy31



♥ **Pyrénées**
Avez-vous déjà découvert un département si varié qu'il nous appelle à le comparer à un véritable menu gastronomique ? J'ai savouré la HAUTE-GARONNE comme un menu à déguster avec le regard aussi vaste que nos papilles... Je vous le montre du doigt car il est grand, beau et varié. Et si un jour, vous rencontrez la Haute-Garonne, cherchez à lui ressembler... @veroniqueacerbis

N'hésitez pas à laisser vos avis
→ [visitehautegaronne.com](https://www.visitehautegaronne.com)



Pendant votre séjour, trouvez toutes les infos pour découvrir, se balader, visiter, où manger, se divertir...

LE CŒUR BATTANT *des Pyrénées*

Séparé
de l'Espagne par
le massif des Pyrénées,
le sud de la Haute-Garonne
invite à une immersion
spectaculaire dans ce cadre
naturel hors normes. En
toutes saisons, les Pyrénées
centrales accueillent
les vacanciers et
amoureux des
grands espaces...

Ici, la nature en impose ! Inutile de jouer au plus fin avec elle. Partout c'est elle qui commande et rend les hommes plus humbles. La Garonne prend sa source en Espagne non loin, puis chemine, gronde, dévale les pentes vers Saint-Béat qui fournit les marbres des plus illustres monuments – Rome, Versailles, Empire State Building... – depuis des siècles. Dans le sud-ouest du département, dans le massif du Luchonnais, on compte 18 sommets à plus de 3 000 mètres d'altitude. Leurs majestueuses silhouettes barrent l'horizon entre 3 006 mètres (Pic de Boum) et 3 222 mètres (Pic de Perdiguère), motivant les plus aventureux des montagnards. Non loin de l'Aragon et du Val d'Aran, sous l'ombre tutélaire du pic d'Aneto (3 404 m), le GR®10, l'itinéraire pédestre qui relie l'Atlantique à la Méditerranée, ils s'adonnent en toute liberté à la randonnée, à l'escalade, puis lorsque l'hiver arrive, à la raquette à neige et au ski de randonnée. Les stations de sports d'hiver du département, Luchon-Superbagnères, Le Mourtis, Bourg d'Oueil, Peyragudes constituent en toute saison de magnifiques terrains de jeu et de loisirs.



La montagne « 4 saisons » pour tous

L'accessibilité des équipements et la variété des pratiques invitent à faire un petit tour par ici. On peut, à l'envi, enfourcher un vélo pour grimper les cols mythiques du Comminges qui ne ménagent pas les amateurs et professionnels lors des étapes du Tour de France : col de Peyresourde (1 569 m), col du Portet d'Aspet (1 069 m), col de Balès (1 755 m). On peut aussi dévaler les pentes à VTT, prendre de la hauteur en parapente ou en escaladant les parois, se baigner dans les merveilleux lacs d'altitude, monter à cheval pour parcourir les vastes étendues d'estives où se retrouvent aussi les troupeaux, la jouer tranquille en bord de rivière en taquinant la truite ou, plus tonique, en choisissant le tumulte du rafting et des sports d'eaux vives. Et pourquoi ne pas tenter l'aventure du gigantesque réseau spéléologique Félix Trombe près d'Aspet (92 km et 1 018 m de dénivelé) et s'émerveiller des découvertes de Norbert Casteret ?

Photos : Pic du Gar. Randonnée au sein des 3 000. Parapente à Arbas.



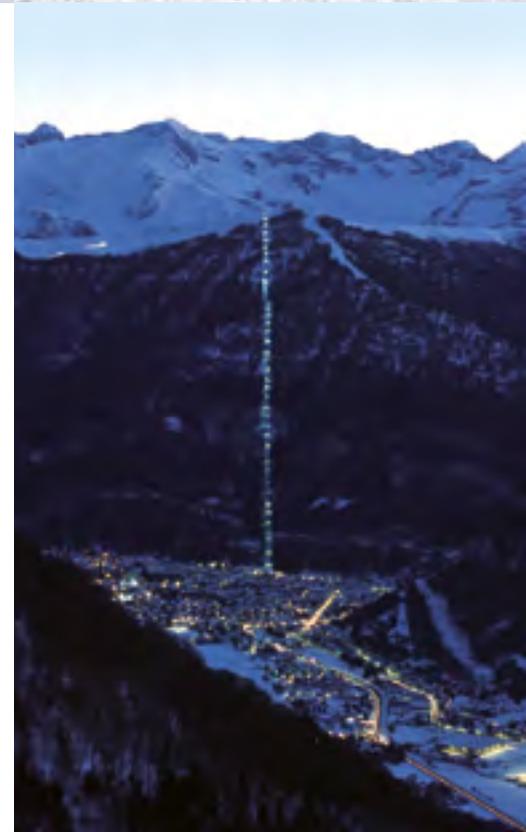
Au début du XX^e siècle, après avoir exploré les grottes de l'Escalère puis la grotte de Montsaunès non loin de son village natal de Saint-Martory, il met au jour des reliefs d'argile et une statue d'ours façonnés par l'homme dans la grotte de Montespan, non loin de Saint-Gaudens dans le Comminges.

La reine des neiges des Pyrénées

Luchon-Superbagnères – Luchon pour les intimes –, allie la particularité d'une station de ski doublée de thermes réputés depuis le XVIII^e siècle lorsque l'Impératrice Eugénie a lancé la mode de la cure. On comptera Guy de Maupassant, Gustave Flaubert, Lamartine, Sacha Guitry et d'autres parmi les hôtes illustres des lieux. On trouve ici un vaporarium, hammam unique en Europe dont la température constante de 45° C permet de traiter la peau, les toxines et la relaxation musculaire. Non loin, Le Mourtis, propose des activités toute l'année

Photos : Rafting en eaux-vives. Les thermes de Luchon. Station Le Mourtis. Station de Luchon-Superbagnères la nuit.

dans une ambiance conviviale et un cadre boisé agréable pour balades à pied, en VTT ou en raquettes l'hiver. Ici les Pyrénées centrales, se vivent pendant les quatre saisons, le cœur battant !



QUE FAIRE entre Comminges et Pyrénées ?



1 Les Olivétains, à la croisée des chemins



Attenant à la cathédrale Sainte-Marie de Saint-Bertrand-de-Comminges, l'ancien couvent du XIX^e siècle des Olivétains, propriété du Conseil départemental, abrite une antenne du Comité départemental du Tourisme ainsi qu'une galerie d'exposition. Chaque été, se déroule une exposition d'art contemporain organisée par le Conseil départemental de la Haute-Garonne et le lieu abrite par ailleurs le Trophée augustéen, pièce maîtresse de l'histoire des Gaules élevée à la gloire de l'empereur Auguste. Aux Olivétains, toutes les informations sont délivrées pour partir à la découverte de la cité médiévale et de la cathédrale (cloître, trésor, stalles et orgues du XVI^e siècle), du superbe site archéologique daté du 1^{er} siècle

avant J.-C. au V^e siècle après J.-C. et de cette étonnante basilique romane de Saint-Just-de-Valcabrère bâtie de réemplois de pierres trouvées sur le site archéologique voisin. La proximité des Pyrénées invite ensuite à partir sur les sentiers et chemins de montagne à la découverte d'un vaste territoire qui s'étendait jadis de Muret à Luchon. Entre plaine et montagne en route pour le Comminges !

Haute-Garonne Tourisme Les Olivétains
Parvis de la Cathédrale à Saint-Bertrand-de-Comminges
05 61 95 44 44
olivetains@tourismehg.com

Photos :
Les Olivétains.
Le Jardin Botanique de Melles. L'Arboretum.



Les jardins

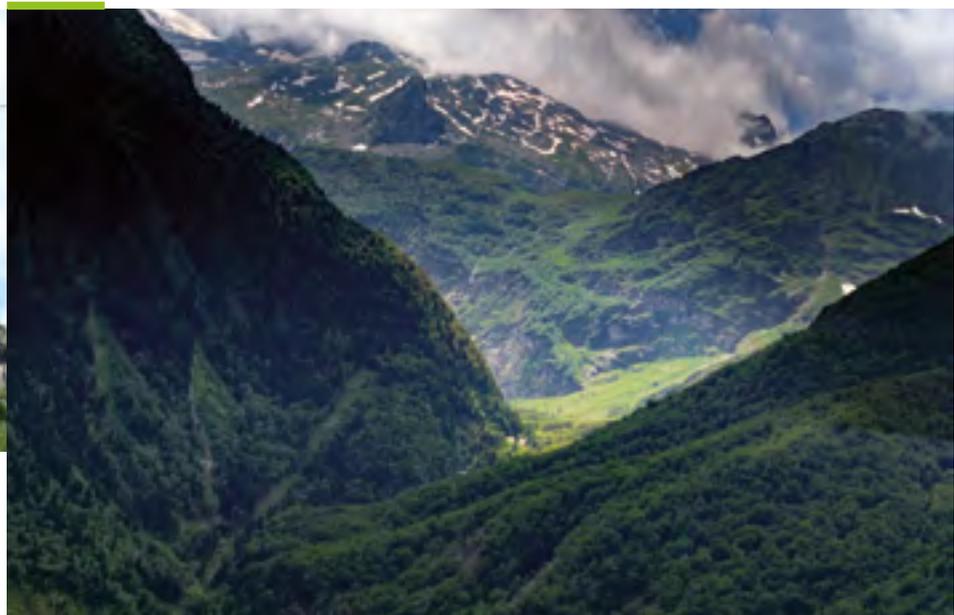
Près de la frontière espagnole, à Melles, le Jardin Botanique Pyrénéen porte bien son nom qui présente une large gamme des fleurs du massif depuis 2002. À Valcabrère, distant d'une trentaine de kilomètres, c'est le Jardin de plantes aromatiques du monde romain qui met en lumière les plantes les plus utilisées dans le monde romain en cuisine, médecine, religion et parfumerie. Plus au nord, l'arboretum de Cardeilhac mérite un détour : le massif forestier qui compte 1 000 hectares est traversé par 35 km de sentiers balisés et réserve 13 hectares à un arboretum

comprenant une centaine d'espèces différentes organisées en jardin à la française.

- 2 **Jardin botanique pyrénéen**
À fleur de montagne à Melles
06 14 87 10 05
aflourdemontagne.over-blog.com
- 1b **P.41 Maison de l'arboretum** à Cardeilhac
05 61 88 90 69
- 3 **Les Jardins de Terran** à Sengouagnet
05 61 79 42 83



QUE FAIRE entre Comminges et Pyrénées ?



4 Pyrénées Hô à Cierp-Gaud

À 35 km au sud de Saint-Gaudens au pied des Pyrénées, le petit village de Cierp-Gaud offre l'opportunité de s'éclater en pleine nature en famille. Les activités ne manquent pas : jeux au sol, accrobranche, tyrolienne géante (60 m de hauteur !), free jump (saut de 3 à 7 m), chute libre de 13 m (Xtrems'Hô), *via ferrata* sur falaise, canyoning, escalade.

Et pour les plus aventureux, le parc propose une nuit en forêt.

Un tipi, une cabane de trappeur ou un carbet, à vous de choisir la formule pour vivre la nature à fond !

05 61 94 08 36

→ pyrenees-ho.com



5 Les Pyrénées vues du ciel

Avec Planeurs Pyrénées Comminges, baptême de l'air, vol découverte en planeur, stages de découverte pour une formation au pilotage de planeur, les formules sont nombreuses pour s'adonner à la passion du vol à voile depuis l'aérodrome de Saint-Gaudens. L'association Vélivole commingeoise qui a vu le jour en 1984 fait aujourd'hui preuve d'un grand savoir-faire tant en vol de montagne qu'en vol de plaine dans le plus grand silence afin de profiter de la vue et de la quiétude des cieux.

05 61 95 37 87 - 07 78 56 17 56

→ planeur-saintgaudens.fr

Photos :
Tyrolienne Pyrénées Hô.
Vallée du Lac d'Oô.
Randonnée au lac d'Oô.



6 Bienvenue en TRÈS Haute-Garonne !

Comme un grand terrain de jeu et de performance disponible 365 jours par an, la chaîne pyrénéenne s'offre dans toute sa splendeur au sud de la Haute-Garonne. Les aficionados de randonnée comme les skieurs, les mordus d'escalade trouvent forcément leur compte dans un tel contexte. Et en plus, dans ces Pyrénées centrales si singulières, on ne compte pas moins de 18 cimes dépassant les 3 000 m d'altitude ! Le pic de Perdiguère culmine à 3 222 m et le pic d'Aneto à 3 404 m. Et pour mieux les admirer, il suffit d'emprunter l'itinéraire pédestre du GR®10...

→ haute-garonnetourisme.com/ete/les-pyrenees/la-tres-haute-garonne

Pyrénées Aventure

06 80 73 12 66 → pyreneesaventure.com

Bureau des Guides de Luchon

05 61 89 56 08 → bureau-guides-luchon.com

7 Un réseau spéléo mythique

Réputé dans le monde entier, le réseau Félix Trombe (ou réseau Coume Ouarnède) impressionne même les plus avertis des spéléologues. D'une profondeur de 1 001 m, il court dans les entrailles de la haute vallée de l'Arbas sur plus de 115 km de galeries, salles, rivières souterraines et boyaux. Il détient le record du plus long réseau spéléologique de France depuis son exploration par Norbert Casteret dans les années 1950. Ce patrimoine d'exception est le théâtre fréquent de découvertes et d'émerveillements... mais il convient de toujours être accompagné par un spécialiste des lieux et de la spéléologie.

→ haute-garonnetourisme.com/preparer/a-voir-a-faire/les-activites-de-montagne

Cocktail Aventure

Pour découvrir le monde souterrain.

05 61 97 52 74 → cocktailaventure.fr



8 Saint-Béat et le marbre

Une tradition ancestrale qui est mise en valeur lors du festival du marbre en juillet. Retrouvez toute l'année, ces œuvres qui jalonnent le village tout en découvrant ce merveilleux site en bord de Garonne à flancs de montagne.

Photos : Spéléologie-grotte près d'Aspet.
Statue de marbre à Saint-Béat.

Le trail en Pyrénées Haute-Garonne

Pour pratiquer le trail – course à pied en milieu naturel, si possible avec du dénivelé – quelques rendez-vous :

9 TRAIL DU MOURTIS

Le 18 mai, depuis la station de ski du Mourtis sur les traces du chasseur d'isard sur plusieurs distances (35 km avec 2 500 m de dénivelé, 14 km avec 500 m de dénivelé et randonnée).

10 TRAIL DU CAGIRE AU DÉPART D'ASPET

Les 8 et 9 juin (35 km avec 2 200 m de dénivelé et 18 km avec 750 m de dénivelé et une multitude d'animations pour la famille ainsi qu'un repas champêtre).

11 LE LUCHON ANÉTO TRAIL

Les 5, 6 et 7 juillet (75 km et 4 500 m de dénivelé, 45 km et 2 800 m de dénivelé, 14 km et 650 m de dénivelé).

12 TRAIL DES 3 PICS – ARBAS

Le 21 juillet.
66 km avec 4 200 m de dénivelé.
22,5 km avec 1 410 m de dénivelé.
13 km avec 700 m de dénivelé.

QUE FAIRE entre Comminges et Pyrénées ?



Le bien-être et le thermalisme

Les Thermes de Luchon Forme et bien-être

Après l'effort, le réconfort ! Après avoir parcouru les vallées et les pentes des Pyrénées en été comme en hiver, la meilleure façon de repartir le lendemain, cœur vaillant, est de se poser l'espace d'un instant dans les établissements de remise en forme du sud du département. À Salies-du-Salat, la fontaine salée réputée traite les affections en rhumatologie, pédiatrie et gynécologie. À Bagnères-de-Luchon, les eaux chaudes sulfurées apaisent les douleurs articulaires, les affections de la gorge et améliorent le métabolisme. Dans les deux établissements, l'objectif à atteindre consiste à se relaxer, retrouver la forme.

La visite au Vaporarium de Luchon ne souffre aucun délai ! Les vapeurs naturelles chargées en eau thermale de ce hammam aménagé dans des galeries souterraines de la montagne rendront toute sa jeunesse à la peau, élimineront les toxines et relaxeront tout le monde...

13 Les Thermes de Luchon
05 61 79 22 97 - 05 61 94 52 52
→ thermes-luchon.fr

14 Les Thermes de Salies-du-Salat
05 61 90 56 41
→ tourisme-salies-du-salat.com/thermalisme-et-bien-etre/salineathermes

Photos :
Pêcheur dans
une vallée
des Pyrénées.
Les Thermes
de Luchon.

Bagnères-de-Luchon

15 MUSÉE DE L'AÉRONAUTIQUE LÉON ELISSALDE
Le matériel exposé a été prélevé sur des épaves d'avions tombés dans les Pyrénées Centrales au cours de la dernière Guerre Mondiale.
05 61 79 87 55 → luchon.com

MUSÉE DU PAYS DE LUCHON

Musée consacré à Bagnères-de-Luchon, une cité thermale des Pyrénées centrales, et à ses environs. 05 61 79 29 87
→ musees-occitanie.fr/musees/musee-du-pays-de-luchon/

CENTRALE HYDROÉLECTRIQUE DU LAC d'OÛ

Découvrez les processus de fabrication de l'électricité hydraulique (sur réservation).
Entrée gratuite. 05 61 79 21 21



Saint-Bertrand-de-Comminges

18 LE MUSÉE ARCHÉOLOGIQUE

Le Musée archéologique départemental propose des expositions archéologiques de mai à septembre. Entrée gratuite.
05 61 89 31 79

Informations touristiques

24 ARBAS
BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE
05 61 90 62 05 → lavalleedelarbas.fr

25 ASPET
OFFICE DE TOURISME CAGIRE
GARONNE SALAT
05 61 94 86 51 → tourisme-aspnet.com

26 LUCHON (BAGNÈRES-DE)
OFFICE DE TOURISME PYRÉNÉES 31
05 61 79 21 21 → luchon.com

27 SAINT-BÉAT
BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE
05 61 79 45 98 → lesvalleesdesaintbeat.com

23 SAINT-BERTRAND-DE-COMMINGES
LES OLIVÉTAINS
Parvis de la Cathédrale
05 61 95 44 44
→ haute-garonnetourisme.com



Cierp-Gaud

19 BULLE ET VOUS

Découvrir une savonnerie artisanale spécialisée dans le savon au lait d'ânesse.
Entrée gratuite.
09 83 57 73 69 → bulleetvous.com

POUR LES AMATEURS DE PÊCHE

Les torrents, rivières ou lacs, vous attendent pour une partie de pêche. Qu'elle soit à la mouche, à la cuillère ou à l'asticot... en Haute-Garonne, vous aurez le choix. N'oubliez pas la carte.

Fédération de pêche

05 61 42 58 64
→ fede-peche31.com

Pour débuter : un ponton de pêche à Aspet, au bord du Ger est un site entièrement dédié à la découverte du milieu aquatique et à la pratique de la pêche pour tout détenteur d'une carte de pêche en cours de validité.

Infos : 05 61 42 58 64 **20**



21 Saint-Béat - Lac de Gery

Boulodrome, Jeux pour enfants, Lac et plan d'eau, Mini golf. De l'air ! Pour quelques heures ou pour une journée, venez retrouver les plaisirs d'activités en pleine nature à Saint-Béat.
05 61 79 48 56

Les parcours de golf

Ces deux golfs offrent en sus des panoramas de rêve.

22 GOLF DE LUCHON
05 61 79 03 27 → golf-luchon.net

23 GOLF DE SALIES-DU-SALAT
05 61 87 46 29 → golfdesaliesdusalat.com

Gastronomie et *artisanat*



Les marchés c'est la vie

Que les gourmets et cuisiniers en herbe se rassurent, les marchés de Haute-Garonne privilégient tous les beaux et bons produits qui feront plaisir aux papilles une fois préparés ! Tour d'horizon des meilleures adresses...

Que l'on sillonne le département d'est en ouest ou du nord au sud, pour s'adonner à la bonne chaire on trouvera ici toutes les bonnes astuces pour se régaler ! Les marchés du cru se disputent la vedette pour proposer une gamme de magnifiques produits de saison issus des cultures locales. Dans le Lauragais, tous les samedis matins le marché de Revel rassemble plus de 300 producteurs de la région sous l'impressionnante halle médiévale en bois du XIV^e siècle surmontée de son beffroi. On s'y presse pour ses légumes et ses fleurs, il figure parmi les 100 plus beaux marchés de France !

Photos :
Le marché de Revel.

Plus au sud-est, les produits bios se retrouvent sur les étals des producteurs le dimanche matin sur le marché de Montbrun-Bocage. Moment de fête pour le village, les bons produits sont comme célébrés par de nombreux artistes présents lors de l'événement. À Toulouse, les marchés couverts Victor Hugo, des Carmes ou encore rive gauche celui de Saint-Cyprien vous réservent des étals garnis de produits locaux de qualité.

→ haute-garonnetourisme.com/preparer/manger-deguster/marches-gourmands



Les bons produits de Haute-Garonne

La tendance est accentuée à **Saint-Gaudens** : nombre de producteurs néo-ruraux et agriculteurs descendus des montagnes présentent leurs cultures avec le sourire et le souci constant du respect de l'environnement les jeudis et samedis matins.

À **Aspet**, au plus près des Pyrénées, les fromages et les salaisons fabriqués sur place ou alentours régaleront les habitants et les connaisseurs le samedi matin et le marché bio se déroule le mercredi matin...

À **Montréjeau**, c'est le millas qui tire la couverture à lui le lundi matin : ce gâteau à base de farine et d'Armagnac calmera même les plus gros appétits ! À moins que la préférence aille au gâteau à la broche qui fait déplacer les foules à **Luchon** tous les jours sous la halle et en extérieur tout au long de l'année !

Photos :
Gâteau à la broche.
L'ail violet AOP
de Cadours.

Plus au nord, le marché des halles de **Grenade-sur-Garonne** se déroule le samedi matin mais aussi le mercredi soir : inutile de préciser que le terroir de qualité est mis à l'honneur !

À **Fousseret**, c'est un marché gourmand qui le 1^{er} dimanche du mois vous réglera avec les producteurs locaux.

L'Ail violet AOP de Cadours

L'ail de Cadours est le fruit d'un savoir-faire ancestral protégé par une Appellation d'Origine Protégée (AOP) qui le défend sur tout le marché européen. Son gros calibre, sa robe ivoire aux stries violacées et son goût lui ont valu cette distinction très recherchée. On le trouve sur le marché de Cadours le mercredi matin de juillet à mi-septembre. On peut aussi aller chez les producteurs qui vous le vendront en vrac ou bien en tresses.

→ tourisme.hautstolosans.fr

Gastronomie et *artisanat*



Bienvenue à la ferme

Le réseau Bienvenue à la ferme répond aux valeurs d'authenticité, de proximité, de qualité et d'échange. C'est aussi l'assurance de consommer local par les circuits courts, d'aider des producteurs attachés à un terroir et de déguster des produits fermiers et du terroir.

→ bienvenue-a-la-ferme.com

Les labels de qualité en Haute-Garonne

Agneau des Pyrénées, porc noir de Bigorre, bœuf gascon ou encore haricot tarbais, l'ail violet de Cadours... tant d'AOP, label rouge qui participent à une gastronomie de qualité.

→ agneaudespyrenees.com

→ noirdebigorre.com

→ gasconne.com

→ asso-haricot-tarbais.com

COULEUR PYRÉNÉES

La ferme Prouzic, à Valentine
60 vaches laitières produisent lait cru, beurre, crème fraîche, fromages affinés et yaourts. Vente sur place, tous les jours, visite et dégustation sur rendez-vous.
05 61 89 49 44

Photos :
Porcs noirs de Bigorre.
Agneaux des Pyrénées.
Cultures fruitières.

Les ruchers Sainte-Marie, à Génos, en Comminges

Cette exploitation apicole possède pas moins de mille ruches qui transhument en camion au gré des saisons et de la floraison entre les Pyrénées, Lauragais et piémont pyrénéen... Visite possible.

05 61 79 68 04

→ lesrucherssaintemarie.com

La truite du pays de Luchon

La pisciculture d'Antignac, près de Bagnères-de-Luchon, élève truites arc-en-ciel, truites fario et ombles de fontaine, profitant de la qualité des eaux du ruisseau du Barradé, dans un cadre verdoyant.

05 61 94 32 37



COULEUR CANAL

Les moulins de Perrine, à Auriac-sur-Vendinelle, entre Caraman et Saint-Félix-Lauragais. Ici les céréales du Lauragais, blé, seigle, épeautre, tournesol, colza sont transformées sur meule de pierre. Conservées sans additifs ni insecticides (seulement par ventilation), ces dernières sont riches en éléments nutritifs et possèdent un goût authentique.

05 61 83 45 51

→ lesmoulinsdeperrine.com

La ferme de Cabriole – Roubignol, à Saint-Félix-Lauragais

Près de Saint-Félix-Lauragais, cette fromagerie transforme le lait cru de ses chèvres et vaches. Tout est produit sur place, y compris des confitures issues des fruits du verger.

05 61 83 10 97

→ ferme-de-cabriole.com

Photos :
Élevage de chèvres.
Maison de la Haute-Garonne.

La Maison de la Haute-Garonne à Port-Lauragais

Toutes les saveurs de la Haute-Garonne réunies dans une boutique : produits du terroir de qualité (cassoulet, magret, confit de canards, violette de Toulouse, foie gras, ail AOP de Cadours, confitures, miels de pays, Vins AOP de Fronton...) ainsi que de l'artisanat local (textiles teints au pastel, bijoux, céramiques) avec une présentation du travail traditionnel des ébénistes d'art de Revel et des faïenciers de Martres-Tolosane.

05 61 81 69 46

COULEUR VIGNOLE

La Ferme des Cochons Bio, à Bretx
Sur cette ferme de 21 hectares, les porcs (race gasconne traditionnelle et porc rose) sont élevés en plein air avec une alimentation bio, dans le respect des animaux et de l'environnement.

05 61 85 97 10

→ bienvenue-a-la-ferme.com/midi-pyrenees/haute-garonne/bretx/ferme/la-ferme-des-cochons-bio/271745

Les Vergers de Notre-Dame à Buzet-sur-Tarn

Au sein du triangle Fronton, Toulouse et Gaillac, vente directe de fruits de saison : pommes (20 variétés), cerises, abricots, pêches, fraises, fruits rouges, 25 variétés de tomates, aubergines... mais aussi tous les légumes du potager. 05 61 58 36 78

→ lesvergersdenotredame.com

La ferme Cantegril, à Villematier
Aux portes du vignoble de Fronton, la ferme Cantegril est une exploitation familiale laitière de 75 hectares depuis quatre générations.

06 14 94 16 04 → ferme-cantegril.fr

Boffo Frères Horticulture

Producteurs d'orchidées et de fleurs coupées à Saint-Jory, en périphérie de Toulouse au nord.

05 61 35 86 92

→ orchidee-horticulture-boffo.com

Les Ruchers de Nicolas, à Ondes

Près de Grenade-sur-Garonne, sur la rive droite de la Garonne, miels toutes fleurs, acacia, châtaigner, tournesol, garrigue, montagne...

06 84 09 28 03

→ www.bienvenue-a-la-ferme.com/midi-pyrenees/haute-garonne/ondes/ferme/les-ruchers-de-nicolas/493077

Gastronomie et *artisanat*



Des étoiles dans l'assiette

Chefs confirmés ou en devenir et petits nouveaux qui bousculent les traditions, la liste est longue des maîtres de cuisine qui œuvrent au bonheur des papilles en Haute-Garonne. Petit tour d'horizon des tables étoilées du département...



LE PY-R

Une étoile au Michelin.
19, descente de la Halle aux Poissons
TOULOUSE
05 61 25 51 52
→ py-r.com

LE SEPT

Une étoile au Michelin.
27, place Saint-Sernin
TOULOUSE
05 62 30 05 30
→ restaurant-sept.fr

LES JARDINS DE L'OPÉRA

Une étoile au Michelin.
1, place du Capitole
TOULOUSE
05 61 23 07 76
→ lesjardinsdelopera.fr

EN MARGE

Une étoile au Michelin.
Lieu dit Le Birol
1204, route de
Lacroix-Falgarde - AUREVILLE
05 61 53 07 24
→ restaurantenmarge.com/fr

L'AMPHITRYON

Une étoile au Michelin.
28, chemin de Gramont
COLOMIERS
05 61 15 55 55
→ lamphitryon.com

LA TABLE DES MERVILLE

Une étoile au Michelin.
3, place Pierre Richard
CASTANET-TOLOSAN
05 62 71 24 25
→ table-des-merville.com

EN PLEINE NATURE

Une étoile au Michelin.
6, place de la Mairie
QUINT-FONSEGRIVES
05 61 45 42 12
→ en-pleine-nature.com

L'APARTÉ

Une étoile au Michelin.
21, rue de l'Europe
MONTRABÉ
05 34 26 43 44
→ restaurant-laparte.fr

LA PROMENADE

Une étoile au Michelin.
2, allée Jean Jaurès
VERFEIL
05 34 27 85 42
→ la-promenade.net



Avec Tables & Auberges de France

Près de 80 tables de la Haute-Garonne bénéficient du label *Tables & Auberges de France*. Celui-ci valorise « la démarche professionnelle, territoriale et patrimoniale pour promouvoir la gastronomie de terroir », allant de la grande table renommée à l'auberge rurale au cœur de nos territoires.

→ tables-auberges.com, cliquer département 31 (Haute-Garonne)



Avec les Maîtres-Restaurateurs

Environ 90 tables de la Haute-Garonne affichent sur leur devanture la plaque dorée de *Maître Restaurateur*. Ces chefs cuisiniers peuvent s'honorer de ce titre envié, le seul délivré par l'État pour la restauration française. Les critères en sont exigeants : expérience

professionnelle validée, cuisine à partir de produits frais intégrant circuits courts, mise en avant du « Fait maison »...

→ haute-garonnetourisme.com/preparer/manger-deguster

RESTAURANT MICHEL SARRAN

Deux étoiles
au Michelin.
21, boulevard Armand Duportal
TOULOUSE

05 61 12 32 32
→ michel-sarran.com/fr

Ô SAVEURS

Une étoile au Michelin.
8, place des Ormeaux
ROUFFIAC-TOLOSAN
05 34 27 10 11
→ osaveurs-restaurant.com



Les Entreprises du Patrimoine Vivant

Le département de la Haute-Garonne compte 7 sociétés labellisées *Entreprise du Patrimoine Vivant (EPV)* dont une chocolaterie, une briqueterie, deux ébénistes d'art à Revel, un émailleur d'art ainsi qu'une fabrique de selles de cheval. Certains ateliers se visitent et vous permettent de mieux comprendre ces métiers.

CRAMAN-LAGARDE Revel

05 34 66 43 44 → craman-lagarde.com

MEUBLES MONOURY ATELIER D'ART Revel

05 61 83 57 56 → meublesmonoury.fr

LE LUDION Toulouse

05 61 57 37 22 → leludion.fr

BRIQUETERIE CAPELLE Grépiac

05 61 08 52 75 → briqueteriecapelle.fr

L'ARCONNERIE FRANÇAISE Bessières

05 61 84 64 74 → arconnerie-francaise.com

EMPREINTE Sainte-Foy-d'Aigrefeuille

05 62 18 83 33

CHOCOLATERIE DARDENNE Salles-et-Pratviel

05 61 79 69 65 → chocolatdardenne.com

Photos : L'Aperté.
La table de Merville
Cassoulet.



Notre TO DO LIST en Haute-Garonne

Pour ne pas passer à côté de ses multiples atouts et des moments d'exception possibles en Haute-Garonne, petit *vade-mecum* des immanquables...

✓ **Pédaler sur des itinéraires vélo**

Que cela soit sur la voie verte du Canal des 2 Mers, aménagée en site propre le long du canal du Midi et du canal latéral de la Garonne ou sur le *Parcours Garonne* qui trace sa route de Toulouse jusqu'à Bagnères-de-Luchon ou bien encore pour les plus sportifs sur les cols pyrénéens. En Haute-Garonne, le vélo est roi.

✓ **Naviguer sur le canal du Midi**

Depuis Toulouse, Ramonville, Renneville ou Port-Lauragais, sur les eaux paisibles et vertes du canal du Midi, un bateau de location, une péniche, un bateau sans permis, toutes les formules sont envisageables pour vivre le canal ...

✓ **Flâner à Saint-Bertrand-de-Comminges**

Site d'importance du département, l'ancienne cité romaine abrite la cathédrale de Saint-Bertrand et la basilique Saint-Just-de-Valcabrère, toutes deux inscrites sur la liste du Patrimoine mondial de l'UNESCO au titre des Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Photos :
Balade en bateau sur le canal du Midi.
Balade à vélo sur le canal des 2 Mers.



✓ **Emprunter la Via Garona**

Sur 170 km, depuis la basilique Saint-Sernin à Toulouse jusqu'à la cathédrale de Saint-Bertrand-de-Comminges, le GR® 861 baptisé *Via Garona*, traverse 41 communes du département et assure la liaison entre deux chemins jacquaires : la voie d'Arles et celui du piémont.

✓ **Dormir dans un refuge de montagne**

Sur les hauteurs du Luchonnais, cinq refuges gardés et ouverts à la belle saison accueillent les randonneurs : au lac d'Oô (1 504 m), à Espingo (1 967 m), au Portillon (2 750 m), au Maupas (2 430 m) et à Vénasque (2 250 m).

✓ **Voir une exposition au château de Laréole**

Chaque été, le somptueux château de Laréole, non loin de Cadours, devient le théâtre d'une exposition prestigieuse et de spectacles vivants et musicaux. Le *Festival 31 Notes d'été* programme ici et dans tout le département des événements gratuits et très courus.

Photos : Le refuge de Maupas.
Cyclistes grimant un col des pyrénées.
Randonnée au sein des 3 000.

✓ **Découvrir le point de vue des 3 000**

Dans les Pyrénées centrales, la très Haute-Garonne n'offre rien de moins qu'un panorama exceptionnel sur 18 sommets à plus de 3 000 mètres ! Vue inoubliable garantie sur le pic Perdiguère (3 222 m) et, depuis le Luchonnais, sur le pic d'Aneto (3 404 m), toit du massif.

✓ **Rouler sur les pentes des cols mythiques**

Depuis l'origine, le Tour de France ne manque pas d'infliger les pentes à 10 % des cols de Haute-Garonne aux noms célèbres : col de Peyresourde (1 569 m), col du Portet d'Aspet (1 069 m), col de Balès (1 755 m), col du Portillon (1 320 m)... À vous de les affronter !



Notre TO DO LIST en Haute-Garonne



✓ **S'émerveiller dans un parc zoologique**

Le Zoo African Safari de Plaisance-du-Touch va en épater plus d'un ! Avec ses 600 animaux (lions, dromadaires, rhinocéros, éléphants, hippopotames...) représentant 80 espèces animales, il ouvre ses portes aux amoureux d'exotisme, à 20 km à peine de Toulouse.

✓ **Visiter une ferme**

Les produits de terroir – miels, viandes, fruits, légumes, fleurs... – cultivés et élevés dans le réseau *Bienvenue à la ferme* prennent toute leur saveur dans de belles préparations culinaires et proposés à la vente dans les lieux partenaires. (Cf. page 60).

✓ **Traverser la forêt de Bouconne**

Aux portes de Toulouse, la forêt domaniale de Bouconne gérée par l'Office national des forêts s'étend sur 2 378 hectares. Toute la famille pourra se ressourcer et pratiquer

son sport favori, protégée du tumulte de la grande ville.

✓ **Acheter du pastel**

La plante tinctoriale qui fit la richesse du Pays de Cocagne au XVI^e siècle est aujourd'hui produite à nouveau et disponible à la vente sous diverses formes (produits cosmétiques, savons, linge de maison, objets de décoration...) à Toulouse, Labège et Revel.

✓ **Marcher sur la Lune à la Cité de l'espace**

En plus des roches de Lune et de Mars exposées, la Cité de l'espace embarque ses visiteurs à la découverte de notre Univers mais aussi à marcher sur la Lune comme s'ils y étaient, en faisant l'expérience de l'état d'apesanteur !

✓ **Monter dans le Concorde à Aéroscopia**

Concorde en deux exemplaires, la Caravelle mais aussi l'Airbus A300B,

le *Super Guppy*, le *Blériot XI* et d'autres étonnants aéronefs qui font désormais partie de l'histoire, composent l'impressionnant fonds de ce musée hors normes situé près du site AéroConstellation d'Airbus.

✓ **Parcourir les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle**

Les GR[®] 653, GR[®] 78, GR[®] 86 et GR[®] 861, chemins vers Saint-Jacques-de-Compostelle traversent les territoires de la Haute-Garonne : Revel, le Lauragais et Toulouse pour le premier, vers Saint-Bertrand-de-Comminges pour le second et de Toulouse à Luchon pour le troisième. Le GR[®] 861 relie la basilique Saint-Sernin de Toulouse à la cathédrale de Saint-Bertrand-de-Comminges, deux sites inscrits au Patrimoine mondial de l'UNESCO.

✓ **Repérer les grands sites**

Parmi les 39 Grands Sites d'Occitanie labellisés par la Région Occitanie, la Haute-Garonne propose Toulouse, Saint-Bertrand-de-Comminges et Saint-Just-de-Valcabrère, les sources du canal du Midi (Sorèze, Revel, Saint-Ferréol).

✓ **Déguster les vins de Fronton**

Pour déguster la Négrette, le cépage unique au monde cultivé à Fronton et sa région, il suffit de se munir du topoguide de l'Office de tourisme qui emmène à pied ou à vélo dans les vignes à la rencontre des viticulteurs du cru qui perpétuent une tradition datant de l'Antiquité et du Moyen Âge.

✓ **Grimper au lac d'Oô**

Depuis les granges d'Astau, à 15 km de Bagnères-de-Luchon, une balade montagnarde de 1h30 vous entraînera jusqu'au calme lac d'Oô simplement troublé par les eaux déferlantes de la cascade haute de 275 m.

✓ **Voyager dans la préhistoire au musée de l'Aurignacien**

Le site du musée-forum de l'Aurignacien regroupe plus de 300 objets (ossements d'animaux disparus, outils, armes...) datés du Paléolithique supérieur baptisé l'Aurignacien par les scientifiques. Sur le chemin de randonnée attenante, la statue-lion utilisée par l'artiste performeur Abraham Poincheval et l'abri d'Aurignac.

Photos : Produits à base de Pastel. Expérience *Moon runner* à la Cité de l'Espace.

Photos : Rando dans le Luchonnais. Sur les Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle. Dégustation de vin de Fronton.



Notre TO DO LIST en Haute-Garonne



✓ **Tester le parapente à Luchon**

Un baptême de l'air, un circuit itinérant, un moment à couper le souffle en parapente, avion, planeur, ULM ou deltaplane, tout est permis au-dessus de Bagnères-de-Luchon pour voir la montagne du ciel et éprouver des sensations inédites et inoubliables. Activité à pratiquer avec un professionnel.

✓ **Faire une pause au bord du lac de Saint-Ferréol**

Sans lui, le canal du Midi ne serait pas alimenté en eau ! L'eau de la Montagne Noire captée par ce réservoir conçu au XVII^e siècle alimente la *Rigole* de la Plaine puis le canal. Baignade, plage, sports nautiques, campings, réserve de pêche dans un écrin de verdure.

✓ **Se plonger dans les eaux apaisantes**

À Bagnères-de-Luchon comme à Salies-du-Salat, les propriétés apaisantes des eaux agissent sur le corps et l'esprit. Une large gamme de prestations s'offre à qui veut se ressourcer : cure, remise en forme, spa, vaporarium à Luchon...

✓ **Vivre une tradition**

Dans les vallées pyrénéennes, à Luchon, en juin, ce sont *Les Brandons de la Saint-Jean* (inscrits au Patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO) qui regroupent les sociétés folkloriques locales au moment du solstice d'été. Au mois d'août, la Fête des fleurs fédère toutes les générations pour fabriquer et animer des chars fleuris inventifs et remarquables de savoir-faire.

Photos : Canoë sur la Garonne. Voile au lac de Saint-Ferréol. Cassoulet.

✓ **Admirer le marbre de Saint-Béat**

Utilisé depuis l'Antiquité par les Romains puis, plus tard, pour la construction du château de Versailles et au Louvre, le marbre blanc de Saint-Béat se découvre, s'admire dans ses carrières mais aussi au mois de juillet lors du Festival de la sculpture et du marbre.

✓ **Acheter de l'artisanat d'art**

À Martres-Tolosane pour la faïence mais aussi aujourd'hui pour l'horlogerie, le verre, la peinture et la sculpture, à Revel pour le meuble d'art, on peut trouver des réalisations impressionnantes de beauté et de dextérité. Et pour mieux comprendre, le Centre d'interprétation du patrimoine Angonia à Martres-Tolosane et le musée du bois et de la marqueterie à Revel.

✓ **Goûter les produits du terroir**

Près d'Avignonet-Lauragais le port de plaisance situé sur le parcours du canal du Midi, Port-Lauragais, possède un point d'information tourisme ainsi qu'une boutique très fournie en produits de terroir. Cassoulet, magret, miels de pays, ail AOP de Cadours, vins AOP de Fronton, foie gras, violettes de Toulouse... rien ne manque ! Pas même les réalisations des ébénistes d'art de Revel et des faïenciers de Martres-Tolosane.

✓ **Participer à l'ambiance d'un marché**

Sur les marchés de plein vent de Toulouse ou à Revel autour de la halle couverte du XIV^e siècle mais aussi à Saint-Gaudens (un véritable spectacle !), Grenade-sur-Garonne, Aspet et d'autres où la convivialité le dispute à la beauté des fruits et légumes, les produits de proximité et de goût abondent pour le plaisir des papilles.

✓ **Se divertir dans un parc de loisirs**

La Haute-Garonne compte plusieurs parcs acrobatiques et d'aventure pour divertir, amuser et épuiser petits et grands : *Pyrénées Ho* à Cierp-Gaud, *Natura Game* à Castelmaurou, *Tépacap* à Rieumes, *Auterive Adventures* à Auterive... Et pour les tout petits *Animaparc* au Burgaud qui mêle attractions et animaux.

✓ **S'initier à la spéléologie**

Autour d'Aspet et des Trois vallées, le massif de Paloumère abrite le réseau sous-terrain Félix Trombe. Exploré sur près de 120 km, il recèle une trentaine de gouffres reliés entre eux, des rivières souterraines, des sources et résurgences à explorer avec accompagnateur sur une portion délimitée. Activité à pratiquer avec un guide-accompagnateur confirmé.

✓ **Essayer les sports d'eaux vives**

Canoë-kayak, rafting, initiation nage en eaux vives sur la Garonne ou son affluent la Pique, voilà les propositions que les bases d'Antignac (vallée de Luchon) et de Fronsac (vallée de la Garonne) font aux amateurs de sensations fortes ! Activité à pratiquer avec un accompagnateur.



Photos : Ébéniste d'art marqueterie à Revel. Brandon de la Saint-Jean à Luchon. Marché de Revel.



VIENS VOIR LA VUE, *pour admirer la Haute-Garonne*



Disséminées dans tout le département, une vingtaine de tables d'orientation permettent au visiteur de mieux repérer les pics plantés sur la ligne d'horizon que constitue, entre l'Espagne et la France, l'impressionnante chaîne pyrénéenne. Ainsi, d'Esperce à Brignemont, de Benque à Montmaurin puis à Castillon-de-Saint-Martory, à Saint-Félix-Lauragais, Avignonet... en passant par Clermont-Le-Fort, elles amènent des éclairages précieux sur les panoramas de toute beauté qui s'offrent au regard. Impossible, dès lors, de ne pas succomber au charme du massif !

→ hautegaronnnetourisme.com/preparer/a-voir-a-faire/les-points-de-vue-des-3000-metres

→ hautegaronnnetourisme.com/preparer/voir-faire/nature



12 MOMENTS

pour vivre
la Haute-Garonne

Toute l'année, la Haute-Garonne multiplie les propositions pour mieux apprécier ses richesses, ses atouts, ses paysages, ses coutumes, ses femmes et ses hommes. On vous attend !



JANVIER

Tout schuss sur les pistes !

Luchon-Superbagnères, Le Mourtis, Bourg d'Oueil, Peyragudes en famille, entre amis, chacune des stations de la Haute-Garonne offre une façon de vivre pleinement la saison des neiges.

FÉVRIER

Il n'y a pas que le ski dans la vie...

Une multitude d'activités se décline dans les quatre stations des Pyrénées centrales : raquettes, snowboard, air board...

MARS

Bien-être en montagne

Pour réparer les bobos de l'hiver et se sentir mieux, rien ne vaut un passage dans les centres de remise en forme de Bagnères-de-Luchon et Salies-du-Salat.

Photos :
Ski à Luchon-Superbagnères.
Bien-être à Luchon.
La Garonne à Carbonne.



AVRIL

On passe au vert !

Le blanc laisse la place au vert, la neige fond et libère l'espace pour le retour du vert dans le paysage. On peut ranger les skis...

12 MOMENTS

pour vivre la Haute-Garonne



MAI

Fais ce qu'il te plaît !

Les balades et randonnées peuvent reprendre, on s'éclate à nouveau dans la nature qui renaît pendant les longs week-ends et les ponts du mois de mai.

JUIN

Sortir des sentiers battus

Les longues journées estivales qui débutent offrent l'opportunité de découvertes et balades thématiques en pleine nature ou à la découverte des traditions des Pyrénées centrales.

JUILLET

Festivals et animations culturelles

En vacances on oublie tout ! À part de se faire plaisir en allant écouter de la musique, des récitals, des pièces de théâtre au cours de festivals connus et courts.



AOÛT

Baignades et farniente

Entre deux animations et concerts, un plouf dans les lacs de montagne ou les étendues d'eau du département et oubliées les fortes chaleurs !



Photos : La Garonne.
Randonnée dans les vignes. Le cassoulet. Le gâteau à la broche.

SEPTEMBRE

Vins et champignons au menu

À Fronton on vendange, on boit et on ripaille, en forêt et dans les Pyrénées on débusque des merveilles pour mieux ripailler et boire autour d'une belle poêlée de champignons !

OCTOBRE

Balades en forêt avant les frimas

Avant de se cloîtrer devant l'âtre et sous la couette pour hiberner, profiter des dernières balades dans la nature avant qu'elle ne s'endorme et écouter le brame du cerf.

NOVEMBRE

Les préparatifs pour l'hiver

Couper du bois, se calfeutrer, faire chauffer la garbure et maintenir le thé au chaud, si l'hiver est rigoureux, vous voilà parés !

DÉCEMBRE

Vive le gras et les fêtes !

Les incontournables marchés au gras permettent de préparer les festivités qui s'annoncent pour attendre le Père Noël et célébrer la nouvelle année.

Photos : Château de Laréole
Balade. Spectacle 31 Notes d'été.

L'AGENDA et les ANIMATIONS

Ici, c'est la fiesta à tout moment !

Musiques du monde, musique classique, danse, rire, jazz, festivals, fêtes locales et traditionnelles, animations gratuites, tout au long de l'année, les manifestations festives et culturelles se multiplient en Haute-Garonne, pour tous les goûts et tous les âges.



Photos :
Festival *Jazz sur son 31*.
Spectacle *31 Notes d'été*.

DANS TOUT LE DÉPARTEMENT

31 NOTES D'ÉTÉ

À la ville comme à la campagne, de la plus grande ville au plus petit village de Haute-Garonne, partout la musique, le théâtre, l'art contemporain diffusent gratuitement leurs bienfaits et rassemblent petits et grands au cours de la saison estivale. Ils découvrent tous des lieux de patrimoine, des horizons, des esthétiques et des styles différents et ouvrent leur esprit.

→ haute-garonne.fr



FESTIVAL OCCITANIA

Toutes les formes artistiques, du théâtre à la musique en passant par l'art contemporain ont droit de cité dans ce festival atypique et universaliste qui donne à voir et découvrir la diversité de la création. Sur une vingtaine de communes de Haute-Garonne, la manifestation essaime ses propositions avec l'aide de 80 partenaires actifs et impliqués pour une rentrée animée !

→ festivaloccitania.com

JAZZ SUR SON 31

Chaque mois d'octobre depuis 32 éditions, le festival *Jazz sur son 31* célèbre la musique inventée au sud des États-Unis voilà plus d'un siècle. La crème des artistes de tous horizons et tous styles prend ses quartiers dans la cour du Conseil départemental et dans de nombreux lieux de Haute-Garonne pour diffuser le plaisir du swing et créer du lien grâce à la culture.

→ haute-garonne.fr



ITINÉRANCES

La saison culturelle en Haute-Garonne se décline **du mois de novembre au mois de mai**. Itinérances, c'est son nom, reprend le concept estival de *31 Notes d'été* qui irrigue le département culturellement parlant. Toutes les disciplines ont droit de cité et tous les publics sont invités.

→ haute-garonne.fr

Photos : Fête de la musique.
Festival *31 Notes d'été* à Poucharramet et à Boulac.

L'AGENDA

et les ANIMATIONS

Ici, c'est la fiesta à tout moment !



À TOULOUSE

♥ RIO LOCO

Le festival qui arrive chaque année avec l'été et met en valeur les musiques du monde s'est posé depuis son origine sur les berges de la Garonne, sur la Prairie des Filtres. Avec une thématique différente chaque année, l'événement fait le tour du monde et procure des sensations musicales fortes à un public fidèle d'année en année. Cette année, les femmes du monde sont mises à l'honneur **du 13 au 16 juin**.

→ rio-loco.org

♥ TOULOUSE LES ORGUES

Chaque année au mois d'octobre depuis la fin des années 90, le patrimoine organistique toulousain mais aussi régional bénéficie d'une mise en valeur méritée grâce à ce festival de haute tenue. Des spécialistes, artistes reconnus et jeunes talents jouent de cet instrument méconnu, impressionnant et d'une grande beauté.

→ toulouse-les-orgues.org

♥ PIANO AUX JACOBINS

Pour son 40^e anniversaire, cette manifestation de très haute tenue devrait proposer un programme lumineux ! Ses concerts donnés dans le cadre somptueux du cloître du Couvent des Jacobins ouvrent chaque année la saison artistique toulousaine avec ce qui se fait de mieux dans le domaine du piano.

→ pianojacobins.com

♥ LES GRANDS INTERPRÈTES

Solistes de renom et grands orchestres internationaux mais aussi jeunes pousses prometteuses foulent les scènes de la Halle aux Grains et de l'Auditorium Saint-Pierre-des-Cuisines dans le cadre de la saison de l'association Les Grands Interprètes.

→ grandsinterpretes.com

♥ ESPACE ROGUET

Au cœur du quartier Saint-Cyprien à Toulouse, l'Espace Roguet programme des spectacles musicaux, théâtraux, chorégraphiques en accès libre et gratuit tout au long de la saison. Le lieu privilégie le soutien à la création artistique en Haute-Garonne en accueillant artistes et compagnies en résidences.

→ haute-garonne.fr

♥ PRINTEMPS DU RIRE

Pour un mois de rire, de confettis et de convivialité, c'est en Haute-Garonne qu'il faut être du 22 mars au 21 avril ! Chaque année, la manifestation essaime dans le département avec les têtes d'affiche de l'humour du moment. Cette édition accueillera Guillermo Guiz, Jeanfi Jannssens, Les Manhattan Sisters, Didier Porte, Sophia Aram et une pléiade d'autres artistes lors d'une soirée dédiée, le *Gala du Printemps*.

Du 22 mars au 21 avril dans tout le département.

→ leprintempsdurire.com

♥ FÊTE DU GRAND FÉNÉTRA

Depuis l'époque gallo-romaine, la tradition du Fénétra se perpétue à travers le temps et aujourd'hui, les Toulousains célèbrent le *Grand Fénétra* chaque dernier week-end de juin et début de mois de juillet. Des spectacles de danses, chants et musiques traditionnels accompagnent ces jours de festivités.

→ fenetra.free.fr

SUR LE CANAL

Saint-Félix-Lauragais

♥ FÊTE DE LA COCAGNE

Depuis 1972 au moment du week-end de Pâques, un vent de folie s'empare de Saint-Félix-Lauragais ! Normal, c'est l'effet Fête historique de la Cocagne qui multiplie les occasions de s'amuser, danser, partager des moments conviviaux.

→ lacocagne.sitew.com

♥ FESTIVAL CONVIVENCIA

Pour bien débiter l'été, une péniche transformée en scène navigante propose des escales musicales au fil de l'eau du canal du Midi entre Toulouse et Montpellier. Inspirées par la tradition, les musiques nouvelles venues du monde entier composent le programme de cette manifestation dont le nom dit la principale qualité. En toute convivialité et dans une ambiance guinguette, certaines étapes s'accompagnent d'une balade artistique, d'une dégustation de vin, d'un atelier radiophonique, d'une exposition...

→ convivencia.eu



Photo :
Festival Rio Loco
à Toulouse.

Photos : Festival Piano à Laréole.
Festival Convivencia.
Mat de Cocagne.

L'AGENDA

et les ANIMATIONS

Ici, c'est la fiesta à tout moment !

DANS LE VIGNOBLE FRONTONNAIS

FRONTON, SAVEURS ET SENTEURS

Au cœur du mois d'août, le vignoble frontonnais accueille une foule d'animations en déambulation pour mieux se livrer aux amateurs de vin et de bonne chaire, ainsi qu'aux néophytes. Des ateliers d'initiation à l'œnologie, des démonstrations culinaires, des visites commentées, des concerts, des spectacles au programme...

→ fronton-saveurs-senteurs.fr

FÊTE DE L'AIL, WEEK-END DU CONCOURS À L'AIL

Le label AOP obtenu en juin 2017 par l'ail violet de Cadours mérite bien une célébration afin de célébrer l'excellence du produit, le savoir faire des exploitants, la richesse du travail agricole et artisanal. Fin août pour bien préparer la rentrée...

→ cadours.com

MUSIQUE EN VIGNES

Une série de concerts animés par des artistes reconnus sur les scènes régionales, nationales ou internationales.

→ musique-en-vignes.com

DANS LES PYRÉNÉES

Saint-Béat

FESTIVAL DE LA SCULPTURE ET DU MARBRE

La cité marbrière met en valeur son patrimoine et des artistes sculpteurs à la réputation internationale au cours du mois de juillet chaque année. Au programme : des expositions, des rencontres, des échanges, une balade dans le village médiéval...

→ marbre-et-arts.fr

Luchon

LES BRANDONS DE LA SAINT-JEAN

Inscrits au Patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO depuis décembre 2015, la tradition des brandons de la Saint-Jean célèbre le solstice d'été, jour de la Saint-Jean. Les sociétés folkloriques locales assurent le spectacle alors qu'un énorme sapin de 10 à 12 m de haut est préparé selon un rite ancestral.

→ luchon.com

LA FÊTE DES FLEURS

Pour sa 120^e édition cette année, la Fête des Fleurs de Luchon ne devrait pas dévier de sa ligne directrice : mélanger petits et grands dans une grande opération

de construction de chars fleuris sur la thématique de l'année. Pendant quatre jours, c'est la fête totale à Luchon avec force spectacle laser et pyrotechnique, bandas et batucadas, course des garçons de café, élection de Miss Fleurs, corso fleuri...

→ luchon.com

ENTRE GARONNE ET COMMINGES

Saint-Gaudens

JAZZ EN COMMINGES

Comme pour célébrer le printemps sur des rythmes endiablés, le festival Jazz en Comminges met les petits plats dans les grands à Saint-Gaudens pour recevoir des têtes d'affiches qui n'apprécient rien tant que la simplicité, la convivialité de cette manifestation de belle tenue.

→ jazzencomminges.com

Rieux-Volvestre

FÊTE DU PAPOGAY

En souvenir du paysan qui a tué le premier perroquet (Papogay) venu défier les habitants de la région, on fait la fête à Rieux-Volvestre chaque année au mois de mai. D'une flèche

de construction de chars fleuris sur la thématique de l'année. Pendant quatre jours, c'est la fête totale à Luchon avec force spectacle laser et pyrotechnique, bandas et batucadas, course des garçons de café, élection de Miss Fleurs, corso fleuri...

→ papogay.fr

Saint-Bertrand-de-Comminges et alentours

FESTIVAL DU COMMINGES

Dans une vingtaine de lieux de Haute-Garonne – dont la cathédrale Sainte-Marie de Saint-Bertrand-de-Comminges et la basilique Saint-Just de Valcabrère – le prestigieux Festival international de musique du Comminges décline ses propositions artistiques et propose des académies qui réunissent jeunes musiciens et enseignants de haut niveau.

→ festival-du-comminges.com



Photos : Fronton, Saveurs et Senteurs. Fête de l'Ail.



Photos : La fête du Papogay à Rieux-Volvestre. La Fête des fleurs à Luchon.



IDÉES DÉCOUVERTES en Haute-Garonne.



La route du cassoulet à la mode de chez nous

Des haricots, du confit de canard, de la carotte et un oignon piqué de clous de girofle, de la saucisse de Toulouse, des heures de préparation à feu doux, une bonne dose de savoir-faire et le tour est joué ! Peu importe qu'ailleurs il se déguste avec d'autres ingrédients, le cassoulet – de l'occitan *caçolet* –, la star de

la cuisine régionale, se déguste avant tout à la mode toulousaine. Depuis le XVI^e siècle, les haricots blancs importés des Amériques remplacent les fèves que l'on mélange à de la viande. La cuisson s'effectue, elle, dans les cassoles en terre cuite émaillée. Depuis 2016, les Chevaliers du Fiel organisent le Championnat

Photo :
Cassoulet.



du monde de cassoulet, regroupant des personnalités et des chefs réputés qui s'appliquent à réinventer la divine recette pour le bonheur des gastronomes. Beaucoup œuvrent aussi dans leurs établissements situés à Toulouse, dans le Lauragais et même dans le sud de la Haute-Garonne : pas moins de 25 adresses raviront les papilles gourmandes de savoureuses sensations. À table !

→ haute-garonnetourisme.com/preparer/manger-deguster/ou-manger-un-bon-cassoulet

Sur la route des cathédrales

Toulouse à Saint-Étienne et sa basilique Saint-Sernin. Rieux-Volvestre et Saint-Bertrand-de-Comminges comptent également une cathédrale en leurs murs. À chacune son histoire, à chacune sa beauté, à chacune ses portes grandes ouvertes pour une visite dans le temps...

Celles du Seigneur demeurant impénétrables, il sera sans doute préférable de choisir la voie de *Via Garona* (GR® 861) qui chemine

le long de la Garonne sur 170 km. Reliant Toulouse à Saint-Bertrand-de-Comminges en passant par Rieux-Volvestre, pour mieux rejoindre Saint-Jacques-de-Compostelle, cette randonnée abordable à tous emmène à la découverte des monuments impressionnants que sont les cathédrales. À Toulouse, c'est de Saint-Étienne qu'il s'agit. Bâtie sur les fondations d'une chapelle construite par Saint Saturnin au III^e siècle, puis reconstruite par

Photos :
Préparations
du cassoulet.
Saint-Bertrand-
de-Comminges.





IDÉES DÉCOUVERTES

en Haute-Garonne.



Saint Exupère 150 ans plus tard, l'édifice fut le théâtre de bien des rénovations et reconstructions jusqu'au XX^e siècle. Il faut traverser le centre historique de la ville pour ensuite rejoindre la basilique Saint-Sernin. L'édifice, dont les premières traces remontent au IV^e siècle, est classé sur la liste du Patrimoine mondial de l'UNESCO, au même titre que la cathédrale Sainte-Marie de Saint-Bertrand-de-Comminges, celui des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle. Plantée à 515 m d'altitude, cette dernière domine le piémont pyrénéen de son impressionnante silhouette. Mais avant de rejoindre Saint-Bertrand-de-Comminges, entre Carbone et Cazères, une halte s'impose dans l'ancienne cité épiscopale de Rieux-Volvestre.

La route du pastel

Au XVI^e siècle, le Pastel, fabuleuse plante tinctoriale enrichit le Lauragais. Les châteaux, demeures et moulins qui s'imposent sur cette terre vallonnée en sont les témoignages immortels. Avignonet-Lauragais, Montgeard, Saint-Félix-Lauragais, Caraman, Loubens-Lauragais Saint-Julia-de-Gras-Capou et bien sûr Toulouse attestent de ce passé glorieux et de la richesse des marchands de pastel. Aujourd'hui, la tradition a été retrouvée dans le « Pays de Cocagne » où la culture du pastel connaît un regain d'intérêt

Photos : Clocher à Rieux-Volvestre. Église à Liéoux.



Sa cathédrale de la Nativité-de-Marie (XIV^e au XVII^e siècle) n'en est pas moins surprenante. Le monument est connu pour son trésor composé de chasubles, chapes, calices classés du XVII^e siècle, bustes reliquaires, croix processionnaires...

sous la forme de cosmétiques et de produits de bien-être ou encore linge de maison.

Découvrez en boutique ces produits :

- Terre de Pastel au Muséum du Pastel à Labège
→ terredepastel.com
- Graine de Pastel ou la Fleurée du Pastel à Toulouse.
- Carré bleu de Pastel à Revel.
- Atelier-démonstration de teinture à Roumens.



La route des coteaux

En prenant les chemins de traverse... sur la D3 à partir de Rieumes vers Le Pin Murelet... rejoint l'Isle-en-Dodon. Idéal pour les motards !

Sur les chemins de traverse de la route des coteaux

Le paysage du Comminges se distingue par l'immense mosaïque de champs et d'étendues de végétation qui le recouvre. À 40 km à peine au sud-ouest de la métropole toulousaine, le contraste séduit et apaise. Pour s'en convaincre, une virée à moto sur les chemins de traverse s'impose ! Au départ de l'ancienne bastide de Rieumes fondée en 1317, le périple sur la D3 enchaîne les panoramas, les surprises.

Sur une trentaine de kilomètres, on ne se bouscule pas sur cette agréable voie traversant ce paysage campagnard qui a su conserver toute sa ruralité et sa beauté simple. À une dizaine de kilomètres, petit détour par le village de Le Pin-Murelet dont l'agriculture constitue justement la première source de revenus. Aux abords du département du Gers, on stoppera à Mauvezin pour rejoindre ensuite L'Isle-en-Dodon. Ce joli bourg fortifié du XI^e siècle mérite que l'on s'y attarde pour son atmosphère conviviale et le caractère gascon préservé de l'architecture de ses maisons aux auvents et enduits colorés. En régime détente, entre amis ou en famille, la route des coteaux n'attend plus que vous !

Photos : Aurignac. Rieumes.





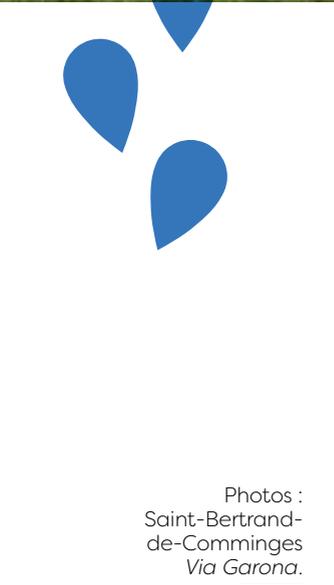
IDÉES DÉCOUVERTES en Haute-Garonne.



Photos :
Basilique
Saint-Sernin
à Toulouse.
Basilique
Saint-Just-
de-Valcabrère.

Saint-Jacques-de-Compostelle, dans la continuité du chemin de Conques-Toulouse. Baptisé *Via Garona*, ce GR® relie les deux joyaux d'architecture religieuse que sont les basiliques Saint-Sernin de Toulouse à la cathédrale Notre-Dame de Saint-Bertrand-de-Comminges, toutes deux inscrites au Patrimoine mondial de l'UNESCO. Idéal pour les marcheurs qui peuvent l'accomplir à leur rythme à l'instar des pèlerins des temps anciens ou actuels, le parcours traverse 41 communes dont Muret, Carbone, Rieux-Volvestre, Saint-Gaudens. Il offre autant d'opportunités de découvrir le patrimoine nombreux et varié du département.

→ hautegaronnnetourisme.com/ete/via-garona



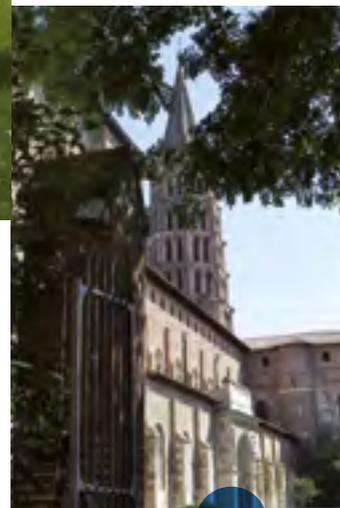
Photos :
Saint-Bertrand-
de-Comminges
Via Garona.

La Via Garona, de Toulouse à Saint-Bertrand-de-Comminges

Idéal pour les marcheurs !

Vers Saint-Jacques sur la Via Garona !

Depuis peu, la Haute-Garonne compte un chemin de randonnée supplémentaire, le GR® 861, qui relie Toulouse à Saint-Bertrand-de-Comminges. Aux 600 km balisés déjà existants se rajoutent donc 170 km qui courent le long de la Garonne. Ce parcours très agréable s'inscrit dans la tradition des variantes des chemins vers



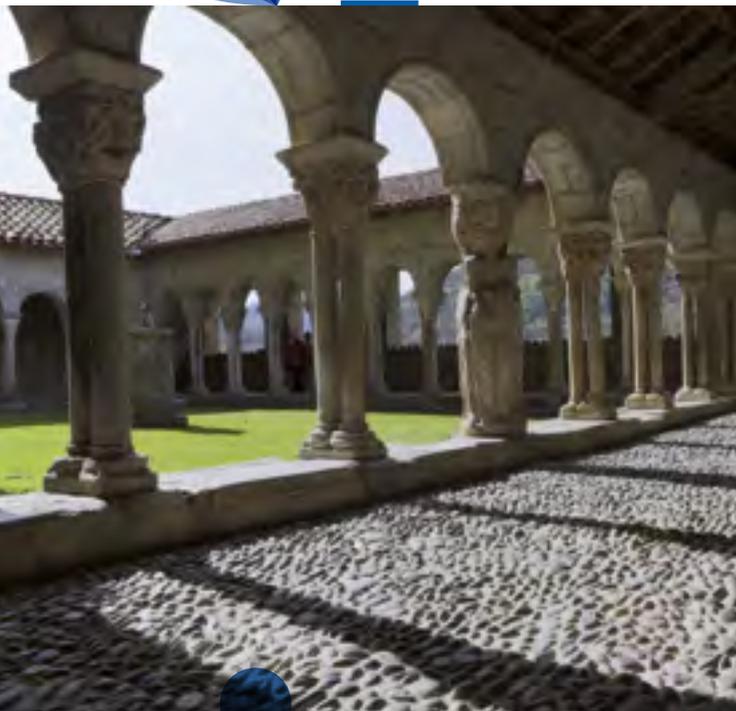
La route des églises romanes

Des plus célèbres Saint-Sernin, Saint-Just-Valcabrère, cheminer au fil des siècles avec les chapelles le long de la Garonne et dans les vallées pyrénéennes (Oueil,

Larboust, Saint-Béat)... Comme un voyage dans le temps entrepris par le prisme des beautés célestes incarnées dans des églises romanes de toute beauté, cette route compte

IDÉES DÉCOUVERTES

en Haute-Garonne.



une trentaine de sites à découvrir. Bien sûr, Saint-Sernin à Toulouse tient le beau rôle mais, chemin faisant vers le sud sur les traces des pèlerins en route vers Saint-Jacques-de-Compostelle, l'impressionnante cathédrale Sainte-Marie de Saint-Bertrand-de-Comminges produira son petit effet ! Non loin, la basilique Saint-Just-de-Valcabrère complètera la découverte de belle manière. Et les vallées pyrénéennes ne sont pas en reste. Un considérable patrimoine d'édifices datant des premières années de l'An Mil donne à voir de somptueuses fresques et de riches retables, tout droit venus du Moyen Âge. Le département compte à lui seul une trentaine de ces sanctuaires admirables. Chaque été, le Festival du Comminges les met en valeur en programmant une série de concerts de musiques de chambre et sacrée.

Voie verte par excellence... À deux roues le long du Canal des 2 Mers

Le Canal des 2 Mers trace sa route sur près de 800 km le long de l'Estuaire de la Gironde, du canal de Garonne et du canal du Midi. En Haute-Garonne, sur près de 190 km, la *Vélo voie verte* permet à tous, familles, enfants, sportifs accomplis ou amateurs, de rouler en toute sécurité en site propre – sans véhicules motorisés – ou en voies partagées. Tous les profils de cyclistes peuvent prendre ce chemin de toute beauté,

Photo : Cloître de la cathédrale Sainte-Marie.

au fil de l'eau et sous les platanes depuis Toulouse vers Saint-Rustice au nord en passant par Bruguères à l'impressionnante richesse liturgique puis par le pont-canal de l'Hers, la route des vins de Castelnaud-d'Estrétefonds pour découvrir le vignoble du Frontonnais. Au sud-est, c'est vers Port-Lauragais que l'on s'élance sur l'ancien chemin de halage du canal du Midi à la découverte du Pays de Cocagne



Photo : Balade au bord du canal du Midi.

où était cultivée la fleur de pastel. À destination, la Maison de la Haute-Garonne et l'exposition consacrée au canal constitueront un bon alibi pour reposer les mollets ! Cet itinéraire ombragé serpente le long de la Rigole de la Plaine. Ce petit canal façonné par l'homme débute dans la Montagne Noire. Il permet le captage des eaux de source et du lac de Saint-Ferréol pour alimenter le Canal du Midi. Il se déverse au seuil de Naurouze, bief du partage des eaux. Depuis ce parcours, profitez de beaux

points de vue sur la campagne environnante. Au sud de Toulouse, on peut aussi rouler vers Saint-Bertrand-de-Comminges et de son patrimoine exceptionnel, avec les Pyrénées en point de mire. Ce Parcours Garonne traverse bon nombre de villages dont la médiévale Saint-Martory, la cité faïencière de Martres-Tolosane ou les superbes bastides de Rieux-Volvestre et Montesquieu-Volvestre.

→ haute-garonnetourisme.com/ete/le-velo



LES LOUEURS DE VÉLO

RAMONVILLE-SAINT-AGNE AVÉLO

Spécialiste de la location de vélos : VTC, tandem, vélo enfant, remorque enfant, siège bébé.
09 53 55 33 83 – 05 34 40 64 72
06 77 03 24 87 → avelo31.fr

TOULOUSE LA MAISON DU VÉLO

Elle propose des vélos spécialement choisis pour randonner le long du canal

du Midi et est située dans les locaux de l'ancienne maison éclusière Bayard (13 boulevard Bonrepos), face à la gare.
09 53 55 33 83 – 05 34 40 64 72
→ maisonduvelotoulouse.com

TOULOUSE LOCATION VÉLO RECYCLES GIANT NORD – GIANT SUD

Location de vélos de type loisir tout équipé pour la rando vélo.

• 62 avenue des États-Unis
05 61 25 91 99 – recycles.fr
• 228 avenue de Muret
05 62 48 60 40 → recycles.fr

TOULOUSE
PIERRE QUI ROULE
Magasin spécialisé cycles, Cruisers, Fixies, BMX. Vente et réparation : tout type de vélo et pièces détachées.
09 54 15 01 30 → pierrequiroule.fr

CAHIER SPÉCIAL

Idées séjours



À PARTIR DE **66€** par pers.
base chambre double, 2 jours/1 nuit.

Possibilité nuits supplémentaires :
nous consulter.

WEEK-END DÉCOUVERTE DE LA VILLE ROSE

Le plus : transports bus, métro, tram, navette aéroport gratuits.

[Sélection d'hôtels (2 à 5 étoiles) en formule nuitée et petit-déjeuner

- + le **Pass Tourisme Premium 48H** qui inclue :
 - le petit train touristique, une croisière sur la Garonne ou le Canal du Midi
- + entrée au Muséum et autres musées réputés
- + monuments emblématiques de la ville.]

Également de nombreuses réductions (Cité de l'Espace, Aéroscopia, Airbus,...) et les transports en commun gratuits.

Confiez vos projets de week-ends et de vacances à des professionnels :
HAUTE-GARONNE TOURISME

NOS POINTS FORTS

[La fiabilité]

- Hébergements labellisés Gîtes de France®, Clévances®... et avis clients certifiés. Immatriculation Atout France.
- 25 ans d'expertise,
- Suivi qualité clients.

[et + encore]

- 1 centrale de réservation par téléphone : 05 61 99 44 10
- 1 **agence en centre-ville** de Toulouse : **Espace Tourisme**
14 rue de Bayard, Toulouse
Métro Jeanne d'Arc, Ligne B
- 3 sites internet pour organiser votre séjour
 - Préparez : hautegaronnentourisme.com
 - Réservez : resa31.com
 - Pendant votre séjour, que faire, là maintenant ? : visitehautegaronne.com

Besoin d'un cadeau pour un anniversaire, une occasion spéciale ou simplement envie de faire plaisir ?

**OFFREZ UN BON CADEAU,
À VOUS DE CHOISIR LE MONTANT !**

Valable sur tous les séjours et activités vendus par notre agence.



À VOUS DE CHOISIR LE MONTANT DE VOTRE BON CADEAU (de 10€ à 100€)
SEULEMENT SUR LES PRODUITS COMMERCIALISÉS PAR LA CENTRALE DE RÉSERVATION DU COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU TOURISME DE LA HAUTE-GARONNE - Locations de vacances, activités sportives et culturelles, séjours... (réservation sous 15 jours avant le départ pour les séjours de plus de 7 jours.)

HAUTE-GARONNE
TOURISME

INFORMATION & RÉSERVATION
05 61 99 44 10 - info@tourisme31.com
resa31.com

TOULOUSE ET LE MINOTAURE

Visite féerique à la Halle de la Machine

[Sélection d'hôtels (2 à 5 étoiles) en formule nuitée et petit-déjeuner + 1 entrée à la Halle de la Machine.]

Venez découvrir l'écurie des machines où se trouvent le gigantesque minotaure et la fabuleuse araignée qui prendront vie sous vos yeux...

De plus vous pourrez voir la Catapulte à pain, le Rossignol Pendulaire, la Machine à servir le vin et tant d'autres... chaque machine raconte une histoire... Laissez-vous guider par l'équipe des machinistes qui donnent vie à ces extraordinaires mécaniques.

Options à réserver et à régler sur place
(suivant disponibilités) :

> **Voyage sur le Minotaure** (de 4,50 à 9 euros par personne).

> **Tour de Manège Carré Sénart**, des buffles géants tractant des têtes de poissons mobiles... architecture ornementale et féerique (+2,50 euros/pers).



À PARTIR DE **70€** par pers.
base chambre double, 2 jours/1 nuit
incluant l'entrée à la halle de la machine
Réduction enfants possibilité nuits supplémentaires : nous consulter.

ESPACE ET AÉRONAUTIQUE

Toulouse, capitale de l'espace et de l'aéronautique

[Sélection d'hôtels (2 à 5 étoiles) en formule nuitée et petit-déjeuner + entrée gratuite dans les 2 sites « Espace et Aéronautique » les plus emblématiques de Toulouse.]

Cité de l'espace : exploration d'une journée dans un univers démesuré qui vous permettra de découvrir de véritables engins spatiaux et les confins du cosmos, de s'entraîner comme un véritable astronaute et de percer tous les secrets de l'espace. 2 500 m² d'expositions, jardins de 5 hectares, cinéma IMAX 3D sur écran géant, Planétarium, simulateurs...



Musée Aéroscopia : rassemble un riche patrimoine aéronautique local, venez admirer l'Airbus A400M, le Microstar Variviggen ; le mât réacteur de l'A380, le Tonnau Antoinette, l'îlot Cap Avenir Concorde et enfin la sculpture du célèbre artiste toulousain Michel Battle... une multitude de richesses culturelles à découvrir.



À PARTIR DE 73,50€ par pers.
base chambre double, 2 jours/1 nuit
incluant l'entrée à la Cité de l'Espace
et au Musée Aéroscopia.

Possibilité nuits supplémentaires :
nous consulter.

CROISIÈRE SUR LE CANAL DU MIDI

La dolce vita au fil de l'eau

Découvrez le Canal du Midi en louant un bateau fluvial, totalement meublé et équipé pour des vacances originales avec tout le confort nécessaire. Vous conduirez vous-même le bateau sans permis que vous aurez choisi (formation complète avant votre départ) et vous naviguez d'écluses en écluses...

Votre itinéraire en aller-simple :

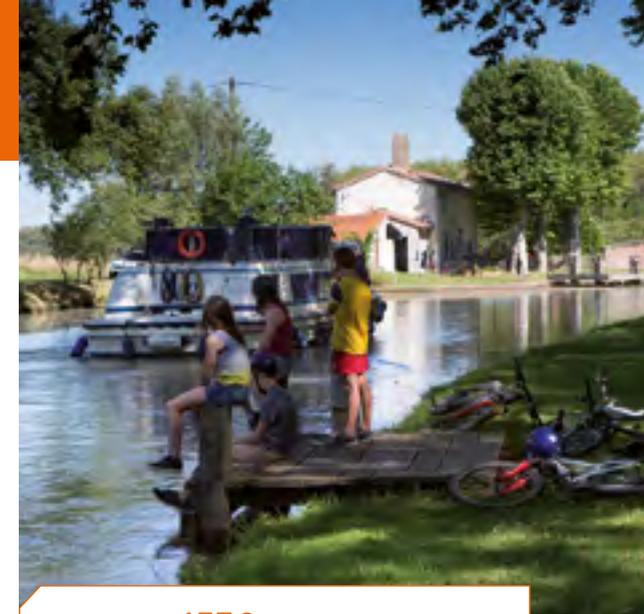
> Port Lauragais : gastronomie locale et histoire du canal du Midi.

Cassoulets du Lauragais, magrets ou confits de canard, terrines, foies gras, ail de Cadours, vins de Fronton : faites le plein de spécialités régionales, à la Maison de la Haute-Garonne. Profitez-en également pour visiter l'exposition gratuite dédiée à l'histoire du canal du Midi.



> Villefranche de Lauragais : bastide pittoresque.

> Montgiscard : patrimoine et spécialités gourmandes.



À PARTIR DE 453€ la location du bateau.

Autres itinéraires possibles de 2 jours à 1 semaine de Port Lauragais vers la Méditerranée (nous consulter).

> Toulouse : croisière dans la ville rose

Votre découverte du canal du Midi en bateau s'achève. Vous pouvez faire demi-tour pour rejoindre votre base de départ, Port Lauragais.

LE CANAL DU MIDI EN VÉLO

Toulouse-Carcassonne-Sète

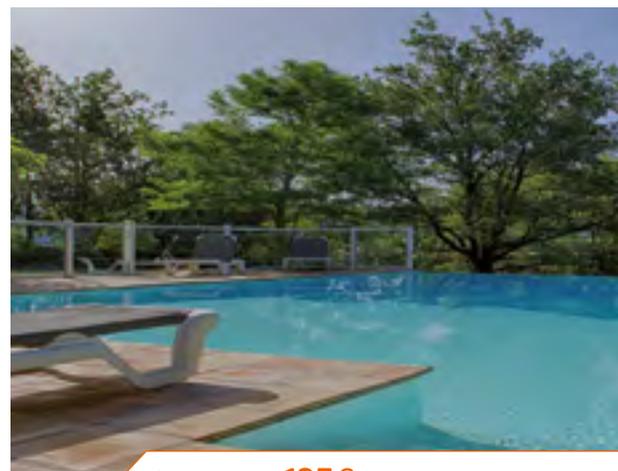
Découvrez les plus beaux itinéraires à vélo du Canal du Midi, en partant de Toulouse jusqu'à la Méditerranée. La ville rose, le Lauragais, la Cité de Carcassonne... un patrimoine exceptionnel à visiter.

Nous vous proposons des randonnées de 4, 6 ou 7 jours adaptées aux familles ou aux cyclistes plus chevronnés.

Hébergement en chambres d'hôtes, hôtels ou ferme auberge, itinéraire, suggestions de visites, assistance et transfert des bagages inclus.



À PARTIR DE 270€ par pers.
la randonnée de 4 jours.
Réductions enfant : nous consulter.



À PARTIR DE 125€ base chambre double, séjour 2 jours/2 nuits en 1/2 pension, hôtel 2 étoiles.

Possibilité nuitées supplémentaires.
Réductions enfant, chambre familiale jusqu'à 5 personnes.

MAISON DE MAÎTRE AU BORD DU LAC

Le coup de cœur pour la vue panoramique

Séjournes au bord du lac de Saint Ferréol, grand réservoir d'alimentation en eau du Canal du Midi. Profitez du confort de cet hôtel dans une belle maison de charme avec son grand parc et sa piscine panoramique ! Nombreuses activités autour du lac : plage et baignade surveillée, promenade de la digue, VTT, vélos électriques, voile, canoë, parc de loisirs, musées...

N'oubliez pas de visiter le Musée et Jardin du canal du Midi situé juste à côté.

ESPRIT CAMPING

Les vacances en toute liberté...

Adeptes des vacances en famille ou entre amis, à la recherche de plaisirs authentiques en pleine nature, découvrez nos trois destinations coup de cœur :

Le camping du lac : camping 3 étoiles au bord du lac de Nailloux au cœur du Lauragais. Chalet bois tout confort 4/6 pers, piscine, animations... profitez de l'espace de jeux gonflables aquatiques, des paddles, des pédalos, du parcours aménagé autour du lac et de la navette gratuite jusqu'au Canal du Midi.

Le camping nature en bord de Garonne : camping 2 étoiles le long de l'itinéraire de randonnée pédestre « via Garona ». Il est situé à Rieux Volvestre, petite ville touristique bénéficiant de la Marque « plus beaux détours en France ». Chalet 4/6 pers, piscine, nombreux loisirs et prix doux.



À PARTIR DE **130€** la location du chalet pour le week-end (2 nuits).

À PARTIR DE **330€** la location du chalet pour la semaine (7nuits).

Le camping paradis des familles :

camping 4 étoiles situé à Martres-Tolosane, la « Cité Artiste Médiévale ». Chalet 4/6 pers. dont certains avec **spa privatif**. Nombreux services, animations, espace aquatique avec toboggan, tennis, randonnée en bord de Garonne... Il y en a pour tous les goûts et pour tous les âges !



À PARTIR DE **148€** par pers.
3 jours/2 nuits en 1/2 pension .

Possibilité enfant : nous consulter.

ÉCO-GÎTE EN PLEINE MONTAGNE



Idéal pour les amoureux des Pyrénées

Perché à 110 m d'altitude, découvrez cette maison de caractère dans l'esprit d'une auberge de montagne. Cette bâtisse écologique vous réserve le meilleur accueil : de larges baies vitrées ouvertes sur la montagne, des chambres « cosy » et une cuisine authentique et délicieuse.

Mise à disposition gratuitement : billard, bibliothèque, jeux de sociétés et Espace bien-être (piscine intérieure chauffée, jacuzzi, bain nordique...). Départ sur place de nombreuses balades et randonnées.



À PARTIR DE **68€** par pers.
**Week-end 3 jours/2 nuits
avec petit-déjeuner (base chambre double)**
Activités en supplément, possibilité de séjours tout compris, nous consulter.

ÉVASION DANS LES PYRÉNÉES

Un véritable cocktail d'activités !

Avec sa situation privilégiée au Mourtis à 1300 m d'altitude au cœur des Pyrénées Centrales, cet hôtel auberge vous accueille dans un cadre « façon chalet » avec terrasse ensoleillée face à la montagne. Vous trouverez une restauration de qualité à base de produits locaux, bar et animation...

Testez sur place des nombreuses activités de plein air qu'offre la montagne :

Le mini bike park : un téléski dédié aux engins roulants : trottinettes de Montagne, Fat Bike, Moutain Board...

L'activité grimpeur'arbre : des arbres équipés de prises d'escalade pour découvrir les hauteurs de la forêt !

Un bouquet d'activités de plein air :

nos valeurs sûres, Biathlon, Disc Golf, Course d'orientation, VTT, Trail, Balades en Poney, Randonnée dans nos Estives... Prolonger votre séjour dans la vallée, le parc de loisirs pyrenees Hô.

J'OSE, JE FAIS DE LA SPÉLÉO DANS LES PYRÉNÉES

Vivez cette aventure sous terre, dans le 7^e continent...

Parce que les Pyrénées Centrales proposent l'un des plus grands réseaux spéléologiques d'Europe, nous vous donnons l'opportunité de pratiquer vous aussi, cette activité méconnue et pourtant si passionnante et enrichissante.

Suivant votre niveau, nous vous proposons :

> Découverte du monde souterrain (2h) : découverte d'une grotte présentant des paysages variés représentatifs du monde souterrain. Niveau facile et accessible à tous.

> Initiation à la Spéléologie (2h30) : comme les vrais, on utilise le baudrier et on pratique des techniques qui paraissent inaccessibles au néophyte mais en réalité, à la portée de tous. On découvre des paysages impressionnants. **Accessible aux familles.**

Votre hébergement :

À Aspet, en centre de vacances avec service restauration et nombreuses activités sur le site (piscine d'été). Chambre 2 à 4 personnes avec sanitaire.



2 jours/1 nuit en 1/2 pension.

Avec encadrement de l'activité spéléologie et prêt du matériel.

À partir de 75€ par pers.

Réduction famille : nous consulter.

RANDONNÉE ET SPA

Et toujours loin des sentiers battus !

Le plus : Une séance d'aqua-détente aux Thermes de est prévue dans votre programme !

Dans les Pyrénées Centrales, randonnez au cœur de la montagne et ses beaux panoramas.

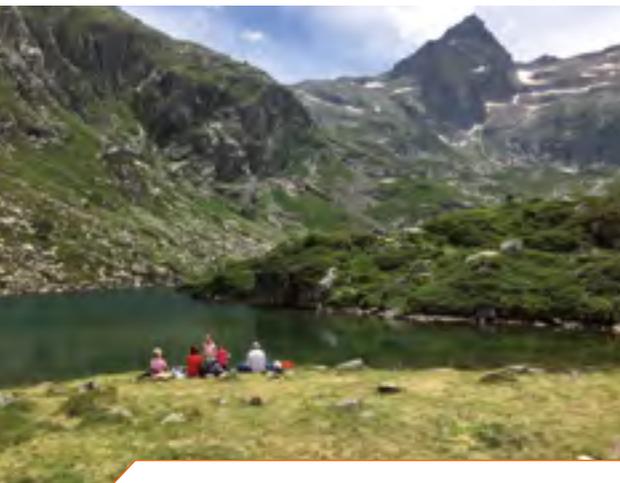
Ces 2 journées de randonnée accompagnée par un guide diplômé vous permettront de découvrir le Col de Menté, la vallée de l'Arbas, de la Bellongue, lieux emblématiques du secteur.

En soirée, vous appréciez le confort douillet de votre hôtel situé en face des thermes de Salies-du-Salat.



2 jours/1 nuit avec petit déjeuner.

À PARTIR DE **150€** par pers.



À PARTIR DE **80€** par pers.
la journée de randonnée avec encadrement.

Tarif groupe de 6 personnes :
250€ la journée.

Possibilité d'arrivée la veille,
nuit en hôtel 2 ou 3 étoiles, nous consulter.

RANDONNÉE MONTAGNE

Vue sur les 3 000 Luchonnais

Spécialiste de la randonnée, le *Bureau des Guides de Luchon* vous propose, le temps d'une journée, la randonnée Le Céciré, par la crête de la « Coume des Clots », son versant sauvage au cœur des Pyrénées Centrales.

Cette randonnée accompagnée vous fait vivre en toute sécurité, tant de plaisir et d'émotion. En parcourant cette crête, vous progressez entre terre et ciel. La vue sur les 3 000 mètres Luchonnais qui vous entoure est époustouflante. C'est aussi un endroit idéal pour l'observation des cervidés, des izards, des marmottes et des grands rapaces des Pyrénées.

Une expérience comme celle-là ne se refuse pas, elle se vit pleinement... Dans ces paysages exceptionnels, votre guide vous fait profiter de sa connaissance du terrain et de son expérience.

Temps de marche : 6 à 8 heures (sans les pauses), randonnée hors sentier, 1 000 mètres de dénivelé.

LE BIEN-ÊTRE AU CŒUR DES PYRÉNÉES

Les bienfaits de la nature et de l'eau thermale

Offrez-vous une pause détente et savourez un moment unique en découvrant le **vaporarium** de Luchon, seul hammam naturel d'Europe creusé dans la roche, au cœur de la montagne, avec ses 150 mètres de galeries souterraines.

Choisissez votre formule-bien être en fonction de votre temps et de vos envies. Espace vaporarium avec piscine de relaxation et son espace détente, accès Espace Premium, spa, soins en eau thermale, séance évasion aquatique, massage relaxant... (formule détaillée, nous consulter).

Complétez votre programme bien-être par de nombreuses activités de plein air qu'offrent les Pyrénées.



2 jours Escapade Découverte :

À PARTIR DE **57€** par pers.

3 jours Escapade Bien-être :

À PARTIR DE **92€** par pers.

5 jours Escapade Pyrénées-Vous :

À PARTIR DE **255€** par pers.

VACANCES POUR LES 3/17 ANS

La Haute-Garonne, c'est encore mieux sans les parents ;)

Des idées de vacances pour vos enfants de 3 à 17 ans à la campagne ou à la montagne.

Tous nos séjours sont encadrés par des moniteurs diplômés et proposent des formules en pension complète.

Il y en a pour tous les âges et pour tous les goûts.

Des vacances qui sentent bon la nature

Ferme Pédagogique 3/10 ans

5 jours/4 nuits

À PARTIR DE **325€** par enfant.

Les secrets de la pêche et de la nature

Stage Pêche 8/15 ans

5 jours/4 nuits

À PARTIR DE **310€** par enfant.

Aventure dans les Pyrénées

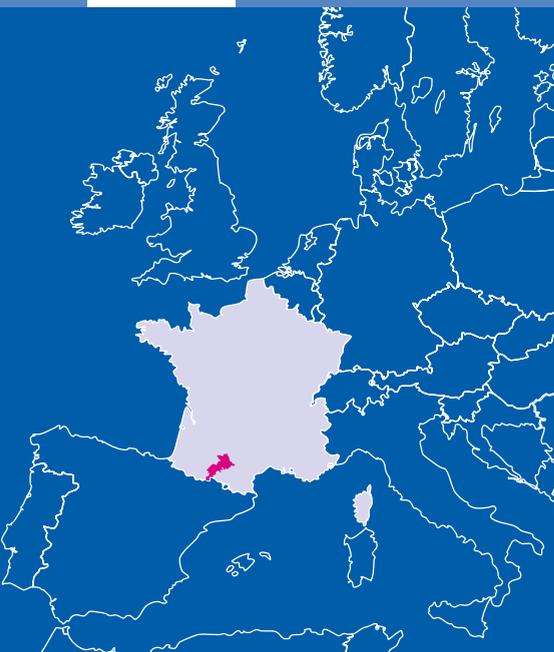
Multi-activités montagne (7/11 ans et 12/15 ans)

6 jours/5 nuits

À PARTIR DE **550€** par enfant.



COMMENT VENIR en HAUTE-GARONNE et SE DÉPLACER dans LE DÉPARTEMENT



PAR LA ROUTE

- **A61** (Carcassonne, Montpellier, Barcelone)
- **A62** (Montauban, Agen, Bordeaux, Limoges, Paris)
- **A64** (Foix, Lourdes, Bayonne, Saint-Sébastien)
- **A66** (Pamiers, Foix, Andorre)
- **A68** (Lavaur, Albi)

Autoroute du Sud de la France
08 36 68 09 79

**Centre d'informations routières
du sud-ouest**
05 56 96 33 33



EN TRAIN

GARE DE TOULOUSE MATABIAU

64 boulevard Pierre Sémard
31000 Toulouse
Infos : 08 36 35 35 35
→ sncf.fr ou → oui.sncf/

Gare auto-train Toulouse Matabiau

Pour éviter la fatigue d'un voyage en voiture, faite-lui prendre le train ! Le transport auto/train vous permet de prendre le volant de votre véhicule à votre arrivée à Toulouse et de partir reposé à la découverte des routes de Haute-Garonne.

Renseignements : 05 61 10 17 10
→ autotrain.oui.sncf/dynamic/
autotrain-webapp/homeControl.action



EN BUS

GARE ROUTIÈRE

68 boulevard Pierre Sémard
31000 Toulouse - 05 61 61 67 67

Le réseau Arc-En-Ciel :

le réseau de bus pour se déplacer en Haute-Garonne.

Pour favoriser l'usage des transports en commun, le Conseil départemental simplifie et baisse les tarifs : 2,20 € pour tout trajet au sein d'une même zone (et 3,30 € pour tout trajet longue distance entre deux zones).

→ haute-garonne.fr/proximate/au-quotidien/reseau-des-cars-arc-en-ciel

De nombreuses compagnies desservent Toulouse en bus :

- Ouibus
- Flixbus
- Eurolines



EN AVION

AÉROPORT INTERNATIONAL TOULOUSE-BLAGNAC

Infos vols - compagnies aériennes - parcs autos
0 825 380 000 → toulouse.aeroport.fr

Navette aéroport Flybus - niveau Arrivée, porte C

Un départ toutes les 20 minutes entre l'aéroport et Toulouse, avec quatre arrêts centre ville : le Centre de Congrès Pierre Baudis Compans Caffarelli - la place Jeanne d'Arc - les allées Jean-Jaurès - et terminus à la gare routière (à côté de la gare Matabiau SNCF).

La navette fonctionne tous les jours de l'année (vacances et jours fériés compris).

05 61 41 70 70 → tisseo.fr

TAXIS

Les taxis sont stationnés au rez-de-chaussée de l'aéroport, devant le hall d'arrivée.

Durée du trajet : environ 20 minutes, selon le trafic.

Un seul numéro pour toutes les compagnies : 05 61 30 02 54



HAUTE-GARONNE TOURISME

Confiez vos projets de vacances à des professionnels
et trouvez toutes les informations sur les randos,
activités à découvrir en Haute-Garonne...

Nos services

- Documentation touristique gratuite pour vos sorties, vos randos, découverte du département...
- Recherche personnalisée et adaptée à vos demandes.
- Réservation de locations de vacances, séjours insolites, activités, billetterie.
- Des interlocuteurs privilégiés avant, pendant et après votre séjour.



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



ESPACE TOURISME

14 rue de Bayard – 31000 Toulouse (métro Jeanne d'Arc, ligne B)

Du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h et le samedi de 10h à 18h

Contactez-nous au 05 61 99 44 00 ou 05 61 99 44 10 (réservation)

haute-garonnetourisme.com

