



**COUSERANS  
PYRÉNÉES**

*Vivre l'instant !*

Le

**MAG**

**ÉTÉ 2018  
EN COUSERANS**

**LES  
TEMPS  
FORTS  
DE L'ÉTÉ**

# **RANDONNÉES**

**COUCHER DE SOLEIL AU MONT VALIER  
GR 10, GÎTES D'ÉTAPE ET REFUGES**

## **LA PÊCHE**

**L'ÉTANG DE LERS ET LE LAC DE BETHMALE  
ZOOM SUR LA TRUITE**

## **CYCLISME ET VTT**

**LES COURSES ET LES COLS**

## **COUSERANS GOURMAND**

**LES MARCHÉS ET LES PRODUITS LOCAUX  
LA FÊTE DU FROMAGE ET DU MIEL**



**NOS CONSEILS D'EXPERTS  
COUSERANS PRATIQUE  
LES BONS PLANS  
LES IMMANQUABLES**

# Où sommes-nous !



## Les bureaux d'information touristique de l'office de tourisme Couserans Pyrénées

### Bureau d'Aulus-les-Bains

Mail : [aulus@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:aulus@tourisme-couserans-pyrenees.com)

Tél : 05 61 96 00 01

### Bureau de Massat

Mail : [massat@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:massat@tourisme-couserans-pyrenees.com)

Tél : 05 61 96 92 76

### Bureau de La Bastide de Sérou

Mail : [labastidedeserou@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:labastidedeserou@tourisme-couserans-pyrenees.com)

Tél : 05 61 54 53 53

### Bureau de Saint-Croix-Volvestre

Mail : [sainte-croix@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:sainte-croix@tourisme-couserans-pyrenees.com)

Tél : 05 61 04 60 55

### Bureau de Castillon

Mail : [castillon@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:castillon@tourisme-couserans-pyrenees.com)

Tél : 05 61 96 72 64

### Bureau de Saint-Girons

Mail : [saint-girons@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:saint-girons@tourisme-couserans-pyrenees.com)

Tél : 05 61 96 26 60

### Bureau du Col de Port

Mail : [coldeport@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:coldeport@tourisme-couserans-pyrenees.com)

Tél : 06 34 04 79 38

### Bureau de Saint-Lizier

Mail : [saint-lizier@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:saint-lizier@tourisme-couserans-pyrenees.com)

Tél : 05 61 96 77 77

### Bureau de Guzet

Mail : [guzet@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:guzet@tourisme-couserans-pyrenees.com)

Tél : 05 61 96 00 01

### Bureau de Seix

Mail : [seix@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:seix@tourisme-couserans-pyrenees.com)

Tél : 05 61 96 00 01

---

# Édito

---

## Souriez, vous êtes dans le vrai !

Les Pyrénées ont une aura nationale et internationale particulière : par la qualité de ses paysages, par l'authenticité de ses patrimoines et par la spontanéité de ses habitants.

Ces trois valeurs ne sont que plus intenses encore au cœur des Pyrénées centrales.

Un rapide éclairage géographique : vous voici arrivés dans la région Occitanie, dans le département de l'Ariège. Nous sommes ici dans la partie ouest de l'Ariège : le Couserans.

L'orientation des vallées a créé une identité particulière au Couserans, puisque les rapports et échanges étaient souvent plus faciles avec l'ouest des Pyrénées et l'Espagne qu'avec nos voisins ariégeois !

L'Histoire a aussi confirmé ces orientations...

Aujourd'hui pourtant plus que jamais, le Couserans est l'un des poumons de l'Ariège, côté cœur.

Le Couserans est le territoire principal du périmètre du récent Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises et accueille également une réserve nationale : la réserve du Mont Valier.

Ajoutez à cela plusieurs zones préservées Natura 2000 et des forêts d'exception et vous comprenez que vous êtes sur un territoire de montagne riche et prometteur en découvertes.

Ce magazine entre vos mains... il est Nous, dans toute notre diversité : un plat de cultures, à base des meilleurs produits d'hier comme d'aujourd'hui, recette d'un précieux « bien-vivre ».

Dès demain, partagez avec nous ce repas de côté, ces morceaux choisis, ces îles essentielles...

## Vivez l'instant Couserans Pyrénées !

---



### 5 bonnes raisons de venir dans nos bureaux d'information touristique

- On vous accueille partout en Couserans, dans 10 bureaux d'information touristique. C'est donc un accueil 7j/7j pour vous renseigner au plus près de vous !



Vous cherchez un itinéraire de randonnée, des idées de visites en famille ou insolites, un conseil avisé, ou simplement trouver votre chemin ? Nos conseillers en séjour sont là pour répondre à toutes à vos questions !



Venez nous rendre visite quelque soit votre langue. En plus du français, nos conseillers en séjour cumulent plus six langues parlées : anglais, espagnol, néerlandais, italien, allemand et russe.



Pas de panique pour les plus connectés, vous trouverez dans presque tous nos bureaux un espace avec une connexion Wi-Fi gratuite.



Vous pouvez dénicher un souvenir authentique dans plusieurs de nos bureaux et la boutique des producteurs et artisans locaux du Col de Port

**Partagez votre expérience Couserans**

#couseranspyrenees





## SOMMAIRE

**6** Nos conseils d'experts

**16** Le Couserans en famille



**44** Pêche

Spéléo-Golf-Loisirs **42**



**20**  
Naturaliste



**24** Pôle pleine nature



**28** Randonnées

Chevaux et ânes  
**38**



Eaux-vives **48**



**34** Cyclisme et VTT

# 54 Culture et patrimoine

# 49 Baignade



# 66 Couserans gourmand



# 50 Bien-être et détente



# Dans les airs 52



# 65 Ça bouge en Couserans !



# 70 Produits locaux

# 72 Les commerces

# 53 Sur la corde



# 71 Les marchés



# Hiver 74

Réalisation : Yannick Gloaguen ([www.lavapeunillustree.com/](http://www.lavapeunillustree.com/)) • Directeur de publication : Yannick Corbel • Comité éditorial : Virginie Gaszynski Lombardi, Hervé Rieu, Anthony Bourgoïn, Ivelyne Dumont, Agnès Lacaze • Photos de couverture : Stéphane Meurisse • Crédits photos : Stéphane Meurisse, Hervé Rieu, Comité Départemental Équestre, Vincent Lacaze, Horizon Vertical, Raphaël Kann, Jordi Estèbe, l'ANA, Fédération de la Pêche Ariège, Communauté des communes Couserans Pyrénées, Marc Mesplé, les prestataires adhérents de l'OT, Yannick Corbel, DR • Remerciements à toutes les personnes qui ont témoigné dans cette édition, tous nos partenaires et toute l'équipe de l'office de tourisme : Agnès, Aline, Annick, Anthony, Béatrice, Bénédicte, Carine, Cécile, Christine, Éva, Hervé, Ivelyne, Katy, Laurence, Lucas, Mathilde, Michèle, Nathaly, Stéphanie, Vincent, Virginie, Yannick et Yvonne • Impression : Imprimerie Fabbro - Tél : 05 61 66 06 11 • Date de parution : juin 2018  
Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.  
Pour préserver l'environnement, ce magazine est imprimé sur un papier aux normes PEFC issus de fibres vierges émanant de forêts gérées durablement.



Office de tourisme Couserans Pyrénées  
Place Alphonse Sentein, 09200 Saint-Girons • 05 61 96 26 60  
[www.tourisme-couserans-pyrenees.com](http://www.tourisme-couserans-pyrenees.com) • [contact@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:contact@tourisme-couserans-pyrenees.com)



# Nos conseils d'experts

Au-delà de notre métier, nous sommes aussi d'heureux habitants de ce territoire de montagne. Nous avons envie de vous transmettre en toute simplicité ce que nous aimons ici, avec nos mots et notre vérité. Et comme nous sommes modestes, nous avons titré ces quelques témoignages : « Conseils d'experts » !

## Découvrez nos coups de cœur !

### Le site de l'Étang de Lers

Situé au cœur du Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises, en zone Natura 2000, le site de l'Étang de Lers est situé sur le massif des Trois-Seigneurs. La surprenante diversité paysagère de l'Étang de Lers en fait un lieu propice aux activités touristiques : pêche à la truite, espace d'activités nordiques, randonnées, parcours d'orientation, parapente, découverte des estives, etc. Carrefour depuis des siècles, l'Étang de Lers reste un lieu de passage en continu entre les vallées où roches, étang, faune, flore conjuguent leurs différences avec harmonie pour le plus grand bonheur des visiteurs !



- Toute l'année, des écoles de parapente volent autour de l'incontournable et reconnu site de l'Étang de Lers. La piste de décollage se trouve près du Port de Lers, promontoire superbe sur les vallées de Massat.



- Faites une pause pique-nique au Col d'Agnes, devant la chaîne des Pyrénées. Une table d'orientation permet d'identifier les principaux sommets et les chemins de la Liberté.



- Le site de l'Étang de Lers est le départ de nombreux circuits de randonnées : le Col Dret, le Mont-Ceint, les circuits de Lamarda et le Pic des Trois-seigneurs, qui culmine à près de 2200 mètres.



**Ivelyne@couseranspyrenees**

Je suis maman de deux petites filles qui ont des jambes encore trop courtes pour s'aventurer sur le Pic des Trois-Seigneurs. Afin de satisfaire notre soif de verdure, de nature et d'aventure en famille, nous aimons aller nous perdre dans l'immensité des paysages du site de l'Étang de Lers. On y va pour flâner, en comptant les truites près de l'étang, pique-niquer devant la chaîne des Pyrénées au Col d'Agnes, cueillir des myrtilles jusqu'à en avoir plein les joues, rejoindre le GR de pays par le Col Dret, faire une chasse aux trésors avec le parcours d'orientation, regarder les parapentistes s'envoler comme de grands oiseaux... On y va surtout pour être ensemble, en hiver sur une luge ou en été avec notre sourire d'être simplement là !



## La cascade d'Ars

Cette balade va vous permettre de découvrir une des plus belles cascades des Pyrénées que le comte de Russel, pyrénéiste renommé de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, plaçait en tête de toutes ses rivales.

Située au départ du village d'Aulus-les-Bains,

la Cascade d'Ars est un site remarquable de la chaîne pyrénéenne.

Haute de 246 mètres en trois étages successifs, elle est à son apogée aux mois de mai et juin à la fonte des neiges. C'est un site incontournable du Couserans.



- Temps de marche : 3h30 aller/retour
- Distance en kilomètres : 9,9 km
- Dénivelé : 663 mètres
- Altitude minimum : 747 mètres
- Altitude maximum : 1398 mètres
- Balisage, jaune puis rouge et blanc



- Possibilité de faire une boucle en passant au-dessus de la cascade, pour revenir par l'étang de Guzet.
- Temps de marche : 5h30 aller/retour
- Distance en kilomètres : 13,3 km
- Dénivelé : 929 mètres
- Altitude minimum : 747 mètres
- Altitude maximum : 1585 mètres
- Balisage rouge et blanc (GR 10), jaune et rouge (GR pays)



- Détails de la randonnée sur les fiches techniques n°19 et n°40, en vente à 0,75€ dans nos bureaux ou en téléchargement gratuit sur notre site web.



### Bénédicte @couseranspyrenees

Pour moi, la Cascade d'Ars représente la puissance, la perfection de la nature : des chutes d'eau vertigineuses à couper le souffle ! J'emprunte son chemin à la fin du printemps, autour du 10 juin, lorsque je participe au trail du Tourn de la Cascade d'Ars au départ d'Aulus les Bains. À cette période de fonte des neiges, les chutes d'eau sont impressionnantes ! C'est un véritable trail de montagne exigeant, mais que j'adore. En mode randonnée, avec mes deux ados, on profite des gros rochers pour faire une pause près de la cascade, prendre le temps d'admirer ses trois niveaux et faire des photos, genre de celles qu'on place dans les « favoris » !

## Le Valier

Le Mont Valier par Ribérot et Muscadet :  
cette randonnée spectaculaire est une des plus belles de la région pyrénéenne. Elle comprend l'ascension du Mont Valier (2838m), sommet emblématique du Couserans où, dans un décor de haute montagne, vous pourrez apercevoir isards, marmottes, gypaètes barbus...  
Un refuge gardé vous permettra de faire la randonnée en deux jours, prenant le temps d'admirer la vallée du Ribérot avec ses cascades et ses lacs, puis au retour, les étangs de Milouga et la vallée du Muscadet.



- Difficulté : sportive
- Dénivelée cumulée positive : 1900m (920-2838 m)
- Durée théorique : 9h30 aller/retour
- Balisage : rouge et blanc sur GR et jaune



- Détails de la randonnée sur la fiche technique n°47, en vente à 0.75 € dans nos bureaux ou en téléchargement gratuit sur notre site web.



- 72 couchages, boissons et restauration de montagne... Une cuisine généreuse avec des produits locaux de la vallée ou de l'Ariège. Un menu différent tous les soirs.  
Les gardiens : Laurent Triolet et Stéphane Amiel.
- Ouvert du 9 juin au 8 octobre 2018 - Réservation obligatoire.  
Tél : 05 61 96 76 22  
Mail : refuge.estagnous@gmail.com  
Web : refuge-les-estagnous.com



### Virginie@couseranspyrenees

Toutes les personnes qui habitent autour de moi, parlent du Valier comme étant LA référence de la belle randonnée, tout le monde le fait au moins une fois... En famille, entre amis, en solo, dans la journée, en 2 jours, avec facilité, dans la souffrance. Ok, je vais le faire, qu'a-t-il donc de si incroyable ce Mont Valier ? Eh bien, tant que tu ne l'as pas fait, tu ne peux pas savoir...

Une rando de 9h avec un dénivelé de 2200 m, je décide de partir la veille pour le lendemain. Juste le temps de faire un sac, de m'organiser avec un ami et de réserver deux places au refuge des Estagnous. Pour moi donc ce sera en deux jours. Je quitte le boulot à midi, direction la vallée du Ribérot, une chose entraîne une autre...



## Le marché de Saint-Girons

Les marchands comme les habitants se retrouvent pour partager ensemble les meilleurs degrés de l'amitié... et bien sûr, les bons produits du Couserans. Des charcuteries locales aux fromages de montagne, en passant par les légumes de nos maraîchers, aux viandes d'éleveurs, jusqu'aux spécialités pâtisseries, les jus de pomme, les confitures... J'en passe et des meilleures ! De quoi se mettre l'eau à la bouche rien qu'à lire ces lignes ! Vous êtes sur un des plus beaux marchés d'Occitanie. C'est aussi un point de rendez-vous hebdomadaire de petits producteurs locaux qui descendent des vallées de montagne à la rencontre de leurs voisins... et de leurs clients !



- Le marché de Saint-Girons c'est toute l'année, le samedi matin, sur les allées du Champ de Mars.
- Infos : bureau d'information touristique de Saint-Girons au 05 61 96 26 60.



- Le marché est un formidable lieu de rencontre, de brassage des idées, des cultures... entre producteurs locaux, camelots voyageurs, habitants, baladins, etc. Il est un des marqueurs forts du « bien-vivre » en Couserans.



- Fidèle à la tradition des plus beaux marchés, votre flânerie sera souvent accompagnée de notes de musique survolant le brouhaha des conversations : musique trad, ballades folk, chansons... participent à l'ambiance joyeuse à chaque coin du marché. Prévoyez quelques pièces de monnaie pour ces « égayeurs de journée » !



### Hervé@couseranspyrenees

Je travaille à l'office de tourisme depuis près de vingt ans. Le marché de St-Girons a pour moi plusieurs visages, en fonction de la saison mais aussi en fonction de l'heure où l'on s'y promène.

Les saisons sont importantes : par exemple, l'ambiance printanière est colorée et revigorante avec les nombreux maraîchers qui proposent fleurs vivaces et annuelles à replanter, ou les nombreuses variétés de plants pour le potager. Les premiers fromages de chèvres arrivent sur les étals. Les spécialités locales comme la croustade sont toujours présentes. Au marché, plusieurs langues se côtoient : l'occitan ou patois tôt le matin avec les retraités et, au fil de la matinée, les visiteurs sont plus cosmopolites et parlent anglais, allemand, espagnol... J'adore voyager, et ce marché à quelques kilomètres de chez moi, me propose chaque semaine un voyage intense et différent !

## Les cols mythiques du Couserans

Le vélo tient en Couserans une place privilégiée. Tout au long de l'année, le territoire propose de nombreuses animations dédiées au vélo : la Ronde de l'Isard, course internationale espoir ; l'Ariégeoise, cycloportive ; et la Casartelli, cycloportive en hommage au coureur italien. Chaque année, le Tour de France rappelle aux passionnés nos plus beaux cols et paysages, en guise d'invitation au voyage. Fidèles au rendez-vous, des cyclistes du monde entier cultivent leur passion sur nos routes !



- Cols mythiques, chouchous du Tour de France, mais aussi les petits cols méconnus : retrouvez notre zoom sur le vélo en Couserans pages 34.



- Les cols permettent évidemment en montagne la vue simultanée sur au moins deux vallées, donc des paysages ouverts et impressionnants... à moindre effort ! Parcourez-les en voiture, avec des pauses sur les plus jolis belvédères. Venez chercher cartes et conseils dans nos bureaux !



**Anthony@couseranspyrenees**

J'ai toujours aimé les grands cols : cet intérêt est né des batailles de grimpeurs du Tour de France cycliste à la télévision, des virées en voiture avec mes parents quand j'étais enfant, de mes sensations sur un vélo lancé dans une descente généreusement interminable ! Et je ne suis pas le seul à vivre cette attirance pour les grands cols : chaque belle saison, cyclistes, motards, automobilistes, camping-caristes, associations de voitures anciennes sillonnent le Col de la Core, le Col d'Agnès, le Col de Port, le Col de Latrape, le Col de Portet d'Aspet, etc. dans des paysages époustouflants, pour le plaisir des yeux... et pour le vent dans les cheveux !



- La route des cols traverse les Pyrénées de part en part, entre Hendaye et Cerbère. Quelques chiffres qui en imposent : 911 km, soit environ 15h30 de trajet et 15 937 mètres de dénivelé positif ! (source : [www.pyrenees.net/route\\_des\\_cols/](http://www.pyrenees.net/route_des_cols/))



## Le lac de Bethmale

Le lac de Bethmale a une origine karstique. L'eau s'infiltré dans les calcaires paléozoïques entre le lac et le Mont Valier, dans la montagne de Haute Serre, pour alimenter un grand réseau souterrain signalé en surface par des dolines et des pertes de torrents. Le bassin versant draine une grande partie des eaux de ruissellement issues du versant nord du massif du Mont Valier.

Dominant la vallée de Bethmale, ce petit lac de montagne ombragé - en forme de cœur vu du ciel - très facilement accessible, offre un environnement remarquable.

Le site de plusieurs hectares permet le plaisir d'une balade en sous-bois sur son pourtour.

Régulièrement aleviné, ce lac permet, contre l'acquittement d'une carte journalière, de pratiquer une pêche facile au succès garanti.

Des aménagements favorisent l'accès des personnes à mobilité réduite.

Le lac de Bethmale est, à la belle saison, un parcours de pêche pour toute la famille, grands et petits.



- Idéal l'été pour se mettre au frais, pique-niquer avec de jeunes enfants à 5mn de la voiture et faire le tour du lac en 15mn.



- Altitude : 1074 m. Ouvert du 1<sup>er</sup> mai au 7 octobre.
- Nombre de prises : 10 par jour et par pêcheur.
- Location de canne à pêche et vente d'appâts sur site.
- Tarifs :
  - Adulte (avec carte de pêche) : 13 €
  - Enfant (moins de 12 ans sans carte de pêche) : 6 €
  - Adulte (sans carte de pêche) : 16 €
  - Enfant (moins de 12 ans avec carte de pêche) : 3 €



- Départ de plusieurs jolies randonnées et d'un "chemin qui parle". Autour du lac, ce parcours vous parlera d'amour avec la légende du sabot de Bethmale, unique au monde avec ses pointes longues, dans le cadre même où cette petite histoire est née. Pour partir sur un chemin qui parle, il faut louer un sac (audio-guide) au bureau d'information touristique de Castillon. Tél : 05 61 96 72 64



**Annick Couserans Pyrenees**

Le lac de Bethmale est une frayère... et c'est sans compter qu'un jour je m'aventurerai à traverser la presqu'île en « marchant sur des œufs ».

Il est 9h du matin, le soleil levant inonde la vallée, je vois à mes pieds de petites billes transparentes avec un petit point noir au centre... Étape périlleuse de la vie d'une truite... Alors pour le plaisir des yeux, de la découverte, à l'occasion d'un pique-nique, d'une balade ou d'une partie de pêche, mon conseil c'est le lac de Bethmale !



## La cité de Saint-Lizier

Au pied des montagnes du Couserans, cité d'art et d'histoire et "Grands Sites Midi-Pyrénées", Saint-Lizier est une des villes de l'Ariège les plus chargées d'histoire.

Cité gallo-romaine, ancien évêché du Couserans et halte sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle, la cité de Saint-Lizier conserve de nombreux témoignages de ce riche passé. La commune est nommée ainsi en l'honneur de Lycérius (*deuxième évêque du Couserans*) qui fut canonisé sous le nom de Saint-Lizier au VI<sup>e</sup> siècle.



- Pour tous renseignements et réservations de visites libres et guidées, contactez le bureau d'information touristique de Saint-Lizier  
Tél : 05 61 96 77 77  
saint-lizier@tourisme-couserans-pyrenees.com



- La table gastronomique du Carré de l'Ange, un incontournable sur votre étape à Saint-Lizier ! Ouvert midi et soir du mardi midi au dimanche midi !  
Tél : 05 61 65 65 65  
Menus sur le site web : lecarredelange.com



- Après avoir flâné dans les ruelles historiques de Saint-Lizier, changez d'ambiance avec vos enfants ! Quelques centaines de mètres plus bas, un incroyable parc à thème s'étend sur 3 hectares : Le Pays des Traces est dédié à la connaissance de l'ichnologie (*science de l'interprétation des traces*).
- Tous les jours en juillet et août, de 10h à 19h. Sauf le dimanche.  
Tél : 05 61 66 47 98  
www.paysdetraces.fr



Lucas@couseranspyrenees

Je m'appelle Lucas et je suis stagiaire guide-conférencier à Saint-Lizier. Originaire des Hautes-Pyrénées, j'ai découvert le patrimoine naturel et architectural des Pyrénées ariégeoises et du Couserans.

Lors de ma première visite de la cité de Saint-Lizier, j'ai été surpris et émerveillé par ses nombreux vestiges. De l'époque gallo-romaine avec le rempart à l'ancien évêché avec ses anciennes maisons de chanoines qui ornent les ruelles pavées de la cité, on se laisse aller à travers le temps. Passionné, je suis désormais prêt à vous transmettre tous les secrets de la cité. À bientôt pour la visite !

## Le défilé Autrefois le Couserans

Le défilé d'Autrefois en Couserans c'est un parcours de 2,8 km avec plus de 800 personnes (*figurants costumés à l'ancienne dont de très nombreux enfants, musiciens et groupes folkloriques*) qui animeront les rues de la ville. Les vieux tracteurs et machines agricoles, les attelages de bovins, de chevaux, les animaux, les métiers d'autrefois vous enchanteront au rythme des groupes de nos vallées et invités.



• Du 3 au 5 août 2018, à Saint-Girons.



• Grand Défilé le dimanche 5 août de 10h à 12h30 : 800 participants et 200 animaux, avec survol de la ville par les avions de la Patrouille d'Antichan, vieux tracteurs, vieilles machines, véhicules anciens, vieux vélos, vieilles mobylettes, vieux métiers, animaux de la ferme, attelages, mules, ânes, moutons, chiens, oies, groupes folkloriques et musicaux, bandas, figurants des 18 vallées costumés à l'ancienne, etc.



**Agnès d'Autrefois le Couserans**

Si vous passez à Saint-Girons le premier week-end d'août, ne manquez pas le grand défilé d'Autrefois le Couserans. Cette fête vous transportera au début du siècle dernier.

Dans un joyeux tumulte, vous pourrez re-découvrir les vieux métiers, attelages, tracteurs, costumes et coutumes d'antan et si vous tendez l'oreille, vous entendrez peut-être un ancien à l'accent fleuri, parler du temps passé...

Cet événement, bien ancré dans le paysage estival du Couserans, représente un formidable travail de restauration et assure la préservation de notre patrimoine culturel.



• Programme complet sur [www.autrefois-le-couserans.com](http://www.autrefois-le-couserans.com)  
Infos Office de tourisme Bureau de St-Girons : 05 61 96 26 60



## La voie verte

Douceur d'une promenade qui peut se faire à pied, à vélo, ou à cheval...  
C'est bien sur cette voie verte, longue de 42 km, sans relief marqué, qui suit les traces d'une ancienne voie de chemin de fer qui reliait l'Ariège d'est en ouest que vous pourrez bader tranquillement et profiter des paysages qu'on ne voit pas depuis la RN.

Parfait petit tableau d'artiste entre décor naturel, patrimoine historique, et architecture.  
Suivez le chemin qui vous mène sur d'ancien pont de fer, passez au frais dans des tunnels et suivez la végétation luxuriante tout au long de votre promenade, passez les anciennes maisons de garde

barrière et retrouvez les anciennes gares de nos villages.  
C'est à coup sûr une balade qui vous raconte une histoire... son histoire.



- Itinéraire complet de la route de Saint-Girons route de Foix à Vernajoul (3 km de Foix).
- Parking et services sur tout l'itinéraire.



- Trajet à 1 € en bus entre Saint-Girons et Foix Ligne 104-6
- Horaires et informations : 05 61 90 53 03



- Office de tourisme Couserans Pyrénées, bureau de la Bastide de Sérou  
Tél : 05 61 64 53 53



**Yannick@couseranspyrenees**

La voie verte reliant Saint-Girons à Foix... Cette ancienne voie ferrée est, pour moi, un lieu de promenade et un terrain de jeu idéal adapté à mes nombreuses pratiques sportives douces : en marchant, en courant, en pédalant ou en trottant. Ce beau ruban est très accueillant, parfaitement sécurisé et entretenu. Avec ma famille, entre amis, on y trouve chacun son rythme !

Mon escale obligatoire en été, c'est l'abbaye de Combelongue, près de Rimont, splendeur romane aux « jardins remarquables » !



## Les transhumances en Couserans

La transhumance, du latin "trans" (*au-delà*) et "humus" (*la terre, le pays*), est la migration estivale des troupeaux (*ovins, bovins ou chevaux*), vers d'autres terres plus riches, comme les estives pyrénéennes.

Les fêtes de la Transhumance sont l'accompagnement des troupeaux en montagne (*moutons, bovins, chevaux, Mérens*) avec des animations, des repas conviviaux, des spectacles folkloriques, au cœur des Pyrénées, dans le Couserans qui est une région frontalière à l'ouest de l'Ariège.

Chaque année, en juin, c'est plus de 10 000 moutons, 1 000 bovins et des centaines de chevaux qui regagneront une dizaine d'estives dans le Couserans.



• Du 2 au 10 juin, en Couserans



• Le samedi 9 juin matin : c'est l'un des moments forts de cette semaine de transhumances. À Seix, dans le Haut-Salat, le grand défilé des troupeaux animé des bergers landais et des bergers basques, des groupes folkloriques locaux (*Bethmalais, Biroussans*) et bien sûr des troupeaux de vaches, chevaux et moutons ! 1h30 de spectacle sur le pont de Seix.



• Vallée de Massat - Biert : samedi 2 juin  
Tél : 05 61 96 92 76

• Vallée du Biros - Sentein : samedi 2 juin  
Tél : 05 61 96 72 64  
[www.transhumances-biros.fr](http://www.transhumances-biros.fr)

• Vallée de Bethmale : samedi 9 et dimanche 10 juin  
Tél : 09 67 11 26 69  
[www.transhumance-en-bethmale.fr](http://www.transhumance-en-bethmale.fr)

• Vallée du Haut Salat (*Seix Oust Salau*) : samedi 9 et dimanche 10 juin - Tél : 05 61 96 00 01  
[www.transhumances-haut-salat.com](http://www.transhumances-haut-salat.com)



**Katy@couseranspyrenees**

Chaque mois de juin, les transhumances sont l'occasion de grandes fêtes pastorales. À mon arrivée en Couserans, les transhumances se faisaient de façon discrète. Aujourd'hui, des animations conviviales complètent les montées des troupeaux. Les brebis, vaches ou chevaux rythment vos pas et vous guident à travers les sentiers, pour enfin découvrir l'estive.

De retour à la maison, on scrute les sommets d'une autre façon qu'avant, pour essayer de les apercevoir au loin. Ce sont des moments d'échanges, de partages et de découverte d'un métier de passion.

# En famille

Un pas de côté, on vous disait dans l'édito ! Entre les lignes, on sait qu'un pas de côté en famille... c'est une choré ! C'est plus drôle, plus animé, et les imperfections se traversent à « gai » ! Tenez-vous la main, on va voir ce qu'on peut vivre en famille ici.



## La forêt royale de Sainte-Croix-Volvestre

Située à 350 m d'altitude, une épaisse forêt de sapins, relique des dernières glaciations, a de tout temps intrigué les botanistes par son altitude. En 1667, elle impressionna l'intendant des forêts de Louis XIV par la beauté et la hauteur de ses arbres. C'est donc une forêt très spéciale et remarquable à de nombreux points de vue : sa présence dans le piémont, loin de ses sœurs qui préfèrent les montagnes, ses 900 espèces de champignons, son histoire, ses verreries, sa gestion actuelle.

Pour découvrir le tout en s'amusant, un sentier d'interprétation a été élaboré avec des bornes numérotées. Trois boucles, accessibles à tous les publics, permettent de découvrir tous ses mystères avec un guide d'exploration où chaque station correspond à une double page d'information richement illustrée. Le guide d'exploration est disponible dans les bureaux de l'office de tourisme Couserans Pyrénées, au prix de 2,50 €.

Office de tourisme - Bureau de Sainte-Croix-Volvestre  
Tél : 05 61 04 60 55



### Visitez en jouant ! Parcours d'orientation du site de l'Étang de Lers

Une activité sportive et ludique pour toute la famille !  
Ce parcours permet à tous, débutants ou orienteurs confirmés, de pratiquer l'orientation en milieu montagnard.  
Au gré des différents niveaux, ce parcours permet de découvrir les secteurs les plus remarquables des estives de Lers. La pratique de l'activité se fait à l'aide de dépliants vendus sur le site.

Site de l'Étang de Lers  
Tél : 05 61 04 91 13 - Web: [www.etang-de-lers.fr](http://www.etang-de-lers.fr)





## Le Ker, Sentier d'interprétation du Patrimoine à Massat

Un sentier d'interprétation du patrimoine constitué de bornes explicatives ! Une balade ludique pour partir à la découverte de l'histoire des vallées de Massat, des chauve-souris et du desman.

Office de tourisme - Bureau de Massat  
Tél : 05 61 96 92 76



### Visitez en jouant !

#### Le jeu de piste de la Cité de Saint-Lizier

Le « p'tit guide d'exploration » permet à tous la famille de découvrir la Cité de Saint-Lizier de manière inédite et d'explorer cette cité d'art et d'histoire à travers un jeu de piste : cache-cache dans le cloître, mesurer comme au moyen-âge, déchiffrer le code secret et terminer en beauté avec une déclaration d'amour !

Office de tourisme - Bureau de Saint-Lizier  
Tél : 05 61 96 77 77



## Au village des Mini-chèvres à Massat

### Pour la p'tite histoire...

Je m'appelle Maxime Ponomarenko, je suis éleveur de chèvres miniatures de compagnie. Je propose : visite guidée de l'élevage, découverte pédagogique destinée au jeune public et accueil de groupes. Mon petit élevage, c'est une réelle passion pour les chèvres miniatures d'ornement : il ne ressemble pas à une ferme classique. J'ai choisi le Couserans et les montagnes intactes du Massatois pour leurs prairies pentues d'une part... La chèvre est un animal qui adore sauter, grimper et jouer. Et d'autre part, ces vallées gardent de la fraîcheur en été. Cette verdure en plein mois d'août, ces prairies ombragées, pour mes petits bicous c'est le top !



## En famille

### Des visites et des activités pour toute la famille

#### Au pays des traces

Parc à thème - Ichnologie  
Route de Miguet - 09190 Saint-Lizier  
Tél : 05 61 66 47 98  
Mail : info@paysdes traces.fr  
Web : www.paysdestraces.fr  
Vacances scolaires  
Groupes : toute l'année sur RDV

#### Au village des mini-chèvres

Visite pédagogique et découverte  
09320 Massat  
Tél : 06 80 12 58 38  
Mail : au-village-des-minichevres@gmx.fr  
Web : www.village-minichevres.wixsite.com  
Toute l'année - Réservation obligatoire

#### La Ferme de Cazalas

Visite et goûter à la ferme  
Cazalas - 09200 Montesquieu-Avantès  
Tél : 06 88 97 85 04 / 05 61 66 45 31  
Mail : yolande.choco-pongo@hotmail.fr  
Toute l'année

#### La Ferme des reptiles

Route d'Allières  
09240 La Bastide-de-Sérou  
Tél : 05 61 65 82 13 / 06 64 84 46 63  
Mail : contact@lafermedesreptiles.fr  
Web : www.lafermedesreptiles.fr  
Toute l'année

#### Latitude Pyrénées Nature

09240 Montséron  
Tél : 06 28 19 10 07  
Mail : lpn-65@hotmail.fr  
Web : www.latitude-pyrenees-nature.com  
Toute l'année

#### Le Monde magique des escargots

La ferme hélicicole et boutique, visite guidée de la ferme, des élevages et du «petit musée» de l'escargot.  
Village - 09230 Barjac  
Tél : 05 61 96 41 27 / 06 88 48 49 82  
Mail : escargot.de.barjac@wanadoo.fr  
Web : escargot-de-barjac.com



### La Ferme de Cazalas à Montesquieu-Avantès

#### Pour la p'tite histoire...

Je m'appelle Yolande Hispa, je propose à la ferme de Cazalas des visites à la ferme, goûters, chambre et table d'hôtes. Dans le Couserans depuis toujours, j'ai été auxiliaire de vie pendant 20 ans. J'ai l'habitude du rapport à l'autre. En 2010, j'entame une reconversion professionnelle, je m'installe avec mon mari sur l'exploitation agricole déjà existante et nous diversifions l'activité pour l'ouvrir au public. J'aime mon cadre de travail, la beauté du site, la tranquillité et le calme du lieu.

J'ai toujours été entourée d'animaux et je me plais en leur compagnie. J'aime montrer aux visiteurs que l'on peut produire localement et faire partager ces mêmes produits lors de goûters : confiture de fleurs, crêpes, fromage de chèvre...



Par ailleurs, je travaille beaucoup avec des personnes, surtout des enfants, en situation de handicap. Ces enfants se sentent rapidement en confiance avec les animaux. À leur contact, ils sont stimulés et motivés pour apprendre. J'aime les voir repartir avec du soleil plein les yeux. Je transmets aussi mon expérience aux jeunes générations. J'ai récemment accueilli une stagiaire que j'ai initié à la fabrication du fromage de chèvre et qui a, par la suite, ouvert sa propre chèvrerie en Ariège.

Tout simplement, j'aime mon métier et j'aime partager ma passion des animaux avec les autres.



## Au Pays des traces à Saint-Lizier

Pour la p'tite histoire...

Je m'appelle Sébastien Janin, je suis animateur au Pays des traces à Saint-Lizier. L'association a 30 ans et le parc à thème existe depuis 15 ans. Ce parc est unique en France. L'ichnologie est la « science des traces ». On vous propose en famille de nombreux ateliers : vous serez pisteurs, mouleurs, détectives, montagnards et archéologues le temps d'une demi-journée ou d'une journée.

Mon bon plan estival au Pays des traces ? Participer à une veillée trappeur : ce sont des soirées inoubliables. Vous êtes les acteurs de votre repas avec au programme : sciage du bois, préparation et allumage du feu, récolte d'ortie, fabrication du pain destiné à cuire à la manière des Touaregs, etc. Au menu : bouillon de légumes, écrasé de légumes, volaille à la broche, beignets de pomme ou fruits cueillis au Pays des traces.

Lors d'une sortie récente avec un groupe pour trouver et reconnaître des traces d'animaux dans leur contexte (*ichnologie de terrain*), nous avons eu la chance de pouvoir observer les traces mais également celui qui nous les avait laissées. Le soleil pointait le bout de son nez, ce qui fut agréable pour nous mais pas seulement ! Nous avons ainsi pu observer un magnifique blaireau prenant tranquillement le soleil pas très loin de nous...

## Les Escargots de Barjac

Pour la p'tite histoire...

Nous sommes Catherine et Marc Mage. Nous avons une résidence secondaire à Barjac et, après un licenciement économique (*Marc travaillait dans l'industrie métallurgique*), nous y avons implanté notre projet de ferme hélicicole : c'est-à-dire un élevage d'escargots dans des parcs en plein air. Nous avons lancé cette aventure en 1998 : on fêtera donc les 20 ans de l'escargot de Barjac en juin cette année !

Nos pensionnaires sont nourris à base de trèfles, radis et céréales. L'escargot de Barjac est proposé frais ou cuisiné sous forme de casse-croûte, associé à d'autres produits locaux ariégeois (*vin, fromage, pain...*). On propose aussi sur place une visite guidée de la ferme, des élevages et du « petit musée » ludique avec des jeux pour les enfants.

Ce que l'on aime ici, c'est la tranquillité, la beauté des paysages de piémont, les balades, la diversité d'une vallée à l'autre, avec pour chacune, des éléments identitaires forts. Je vous recommande de découvrir la magnifique cité de Saint-Lizier évidemment, et surtout, mon conseil spécial, est de profiter du charme plus secret de Notre-Dame de la Goutte à Montardit... Je ne vous en dis pas plus, allez la voir !



# Naturaliste

Parc naturel ? Réserves ? Ces mots appellent votre curiosité ? Oui le Couserans possède une faune et une flore extraordinaires ! On ne peut pas tout vous décrire ici, mais nous vous proposons quelques zooms incontournables, grâce à la collaboration du Parc naturel régional (PNR) des Pyrénées ariégeoises et de l'association des naturalistes de l'Ariège (ANA).



## Le Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises

Le Parc naturel régional a été créé en 2009 sur 141 communes des Pyrénées ariégeoises, pour la richesse et la diversité de leurs patrimoines naturels, culturels et humains.

Ces 141 communes, la Région Occitanie et le Département de l'Ariège se sont associés dans un syndicat mixte pour gérer le Parc. Ils ont signé la Charte du Parc, qui fixe ses objectifs et ses moyens d'actions.

L'État a approuvé la Charte et est engagé aux côtés des signataires de la Charte pour la mise en œuvre des actions proposées.

Le Parc impulse ou mène des actions dans des domaines aussi divers que la protection de la faune et de la flore, la restauration du patrimoine bâti, la préservation des paysages, la promotion des économies d'énergie et des énergies renouvelables, le management environnemental, l'éducation au territoire, la valorisation de la forêt et du bois, la promotion des savoir-faire et produits locaux, le tourisme durable...

L'équipe technique du Parc aide les communes et les autres acteurs locaux qui le souhaitent à mener des projets. Elle recherche des financements, apporte un appui technique, etc. C'est une « boîte à outils » au service des collectivités.

Tél : 05 61 02 71 69

Mail : [info@parc-pyrenees-ariegeoises.fr](mailto:info@parc-pyrenees-ariegeoises.fr)

Web : [www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr](http://www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr)



## La faune du Couserans, un peu de discrétion et beaucoup d'émerveillement !

Par Jordi Estèbe, PNR des Pyrénées ariégeoises

Au cours de vos randonnées dans le Couserans, vous pourrez croiser de nombreux animaux. Des plus communs au plus rares, des plus visibles aux plus timides, restez attentifs et discrets pour avoir la chance de les rencontrer.

En fond de vallée, les petits passereaux sont nombreux à s'activer dans les fourrés, boisements et prairies. Vous pourrez observer sans difficulté les Mésanges charbonnières et bleues, le Rougegorge ou le Troglodyte mignon. Au milieu des rivières et cours d'eau, c'est le Cincle plongeur qui se laisse facilement observer. Dans le Couserans, les randonnées débutent bien souvent par une marche en forêt. C'est le refuge de nombreuses espèces et il est fréquent d'apercevoir les Pics épeiches, l'imposant Pic noir, la discrète Chouette de Tengmalm. Un Grand tétras ou Coq de bruyère, aura pris la fuite avant votre arrivée. Dans les zones meubles et boueuses les mammifères tels que chevreuils, renards, sangliers ou chats forestiers laissent leurs empreintes durant leurs sorties nocturnes. La forêt est également le refuge de l'ours et sa trace pourra se mêler aux autres.

Vous atteindrez ensuite les estives. Tôt le matin vous pourrez rencontrer les athlétiques isards qui vont se réfugier dans les secteurs escarpés. Avec la chaleur et les courants thermiques se mettant en place, ce sont les grands rapaces, Aigles royaux, Gypaètes barbus, Vautours fauves qui viendront vous survoler.

Plus haut, là où la roche et les pierriers dominent, vous pourrez apercevoir la belle Hermine, le Lagopède alpin (*en plumage d'été couleur roche*), le Lézard pyrénéen, etc.

Bonne randonnée et ouvrez l'œil !





## Le retour du bouquetin dans les Pyrénées ariégeoises

Par Jordi Estèbe, PNR des Pyrénées ariégeoises

Présent depuis plus de 80 000 ans dans les Pyrénées et occupant une place importante dans l'art pariétal ariégeois, ce fier caprin avait disparu depuis 1910 du versant français des Pyrénées et depuis 2000 de l'ensemble du massif, victime de la surchasse et du braconnage. Nous devons son retour à quelques passionnés qui se sont mobilisés pour que cet emblème de la montagne arpenté à nouveau les crêtes Pyrénéennes. Grâce au programme de réintroduction mené par le PNR des Pyrénées ariégeoises et ses partenaires, le bouquetin ibérique a fait son grand retour en Couserans depuis juillet 2014, dans le majestueux Cirque de Cagatelle.

Grâce aux lâchers successifs et aux nombreuses naissances de cabris, ce sont plus d'une centaine de bouquetins qui peuplent les sommets du Haut-Couserans.

Portant fièrement ses grandes cornes torsadées en forme de lyre pouvant atteindre 90 cm, les boucs se distinguent aisément des étagnes, les femelles, pourvues de petites cornes pointues ne dépassant pas 25 cm. Sa puissante musculature, ses sabots adhérents à la roche et sa parfaite aisance dans les falaises abruptes et escarpées en font un animal parfaitement adapté au milieu rocheux où il se fond

parfaitement grâce à son pelage brun-roux et noir. Il y trouve la quiétude et la protection nécessaire à l'élevage des cabris mais aussi les plantes adaptées à son régime alimentaire d'herbivore ruminant. En plus de l'herbe il se nourrit volontiers de lichens, bruyères et genévriers, qui peuvent représenter une part importante de son alimentation notamment en hiver.

Les animaux réintroduits sont suivis par les techniciens du PNR des Pyrénées ariégeoises et ses partenaires afin de s'assurer du succès du programme de réintroduction. Si vous observez des bouquetins au cours de vos excursions en montagne, n'essayez pas de vous approcher et au moindre changement d'attitude des animaux éloignez-vous pour ne pas les déranger. À votre retour vous pourrez transmettre votre observation et vos photos aux techniciens en charge du suivi en renseignant le formulaire en ligne disponible sur le site internet : [www.bouquetin-pyrenees.fr](http://www.bouquetin-pyrenees.fr).

Vous y trouverez également une information plus complète sur la biologie du bouquetin, le programme de réintroduction, les actualités et les événements proposés sur la thématique du bouquetin.

## Les sorties bouquetins

Laissez-vous guider sur les traces des bouquetins



Profitez d'une journée en famille pour partir sur les traces des bouquetins ibériques.

Judi 12 juillet - Judi 19 juillet - Mercredi 25 juillet  
Judi 30 août - Autres dates disponibles

Ariège - Secteur Couserans

À travers une sortie accessible aux enfants à partir de 7 ans, nous pisterons ces nouveaux venus d'Espagne en essayant de comprendre si leur adaptation réussit. Denis Wohmann, accompagnateur en montagne, évoquera le contexte du retour de cette espèce emblématique, en détaillant son mode de vie et sa biologie. C'est aussi l'occasion de partager une randonnée avec un guide naturaliste et passionné par les enjeux des espaces montagnards.

- Randonnée à la journée en Couserans 9h/16h. Secteur étudié pour le niveau du groupe
- Matériel d'observation fourni par l'accompagnateur
- Un "pack bouquetin" offert à tous les participants
- Entrées offertes pour visiter l'exposition bouquetin au château de Seix.
- Tarifs : adulte 30€ / enfant 20€ - tarifs famille proposés
- Réservation obligatoire au 05 61 96 00 01
- Plus d'infos : [www.bouquetin-pyrenees.fr](http://www.bouquetin-pyrenees.fr)



### Association des naturalistes de l'Ariège

L'Association des naturalistes de l'Ariège - ANA - regroupe des passionnés de nature autour d'objectifs communs :  
« Connaître et faire connaître le patrimoine naturel d'Ariège pour mieux le préserver et le valoriser ».

L'ANA est agréée Conservatoire d'espaces naturels de l'Ariège et labellisée Centre permanent d'initiatives pour l'environnement de l'Ariège. Ses actions s'articulent autour de quatre pôles d'activités complémentaires : l'expertise ; la gestion des espèces et des espaces naturels ; l'accompagnement des territoires ; la sensibilisation, l'éducation et la formation pour la préservation et le respect de l'environnement.

Vidallac - 09240 Alzen  
Tél : 05 61 65 80 54  
Mail : [ana@ariegenature.fr](mailto:ana@ariegenature.fr)

### Les silhouettes de quelques rapaces d'Ariège



Illustrations Julien Vergne ©, Conception Association des Naturalistes de l'Ariège 2014  
[www.ariegenature.fr](http://www.ariegenature.fr)





## Zoom sur

### Le Desman des Pyrénées, un petit mammifère insolite de nos cours d'eau de montagne

Par Carole Herscovici de  
l'Association des naturalistes de  
l'Ariège



Découvert en 1811, le Desman des Pyrénées, de son nom latin *Galemys pyrenaicus*, est un petit mammifère nocturne très discret, aux mœurs semi-aquatiques et actif toute l'année. En France, il vit dans les cours d'eau pyrénéens de bonne qualité, du niveau de la mer jusqu'à 2 700 m d'altitude.

On l'appelle aussi rat trompette, en raison de sa trompe mobile et préhensile (3 cm), pourvue de nombreux poils et organes tactiles, qui lui permet de fouiller entre les pierres et saisir des larves d'invertébrés.

Mesurant entre 24 et 29 cm, dont plus de la moitié pour la queue, cet insectivore présente de nombreuses adaptations morphologiques, anatomiques et physiologiques lui permettant d'évoluer avec aisance et rapidité dans l'eau. Il pèse entre 50 et 60 g et sa durée de vie est de 2 à 4 ans.

Pour plus d'informations :  
[www.desman-life.fr](http://www.desman-life.fr)



## L'Ours brun des Pyrénées

Par Julien Vergne de l'Association des naturalistes de l'Ariège

L'Ours brun est un mammifère omnivore. Les scientifiques l'ont rattaché à l'ordre des carnivores bien qu'il soit à 70% végétarien, car il possède des canines assez grandes pour attraper un animal de la taille d'un chevreuil.

Il atteint sa taille adulte vers 10 ans. Son poids et sa taille sont variables selon les régions, les individus et même les saisons (*en automne, il pèse 30% de plus, avec l'accumulation de réserves de graisse*). Les mâles pèsent de 80 kg à 200 Kg et les femelles de 60 à 150 Kg ; la longueur est de 1,5 à 2 m et la hauteur au garrot est de 0,8 à 1 m. Bref, il a la même taille qu'un sanglier. On est loin du Grizzly américain qui peut peser jusqu'à 700 Kg et mesurer jusqu'à 2,70 m debout !

Le territoire des ours est grand, de par la diversité de son régime alimentaire. Il est généralement de 100 km<sup>2</sup> pour une femelle et de 500 à 1000 km<sup>2</sup> pour un mâle. Cet animal, comme de nombreuses espèces forestières, n'a pas une vue développée. En revanche, distinguer les sons et surtout sentir les odeurs des plantes ou des proies lui sont indispensables pour trouver sa nourriture. Il sort parfois de la forêt pour rechercher dans les landes et pelouses d'altitude baies, bulbes et animaux vivants ou morts (*insectes, mollusques, rongeurs, oiseaux...*). Son régime alimentaire essentiellement végétarien lui impose de faire une pause durant l'hiver. Il se gave donc de glands, de fânes et de châtaignes à l'automne pour accumuler le plus de graisse possible qu'il stocke principalement dans sa « bosse ». Il hiberne dans sa « tute » jusqu'aux premiers redoux. C'est à cette période qu'une ourse gestante va donner naissance à de tout petits oursons pesant entre 200 et 300 g. Ils sortent pour la première fois vers l'âge de 2 mois et sont éduqués par leur mère pendant 2 ans.

Les anciens l'appelaient Lou Moussu, Le Monsieur. On apprendait aux enfants qu'en cas de rencontre avec lui, il fallait être poli : lui dire bonjour, parler de la météo, s'inquiéter de sa santé et lui céder le passage. Cela permettait à l'ours de bien identifier la créature qu'il avait en face de lui, d'évaluer le danger potentiel et surtout de s'enfuir facilement. Un ours n'est jamais méchant (*ça c'est le propre de l'homme !*) et cherchera toujours à fuir. Seuls une mère avec ses petits ou un ours acculé pourra être agressif et tenter une charge d'intimidation. Pas de danger si on respecte lou Moussu ! Et il en va de même avec tous les autres animaux, sauvages comme domestiques.

# Pôle pleine nature



Les activités de pleine nature se pratiquent évidemment partout en Couserans, mais il existe un secteur majeur des activités Outdoor, autour d'Aulus et de la station de Guzet. Dans cette zone de pure montagne : un espace trail aménagé, le Guzet Mountain Bike Park pour des descentes VTT DH et Enduro, la luge d'été, le parcours aventure dans les arbres, deux centres équestres, et... les départs de randonnées vers les lacs, pics et sommets transfrontaliers !  
Au retour de rando, l'espace aqua-détente d'Aulus-les-bains.



## Espace trail du Couserans

### Aulus-les-Bains

La première station des Pyrénées créée pour la pratique du trail !

9 parcours balisés dans des paysages à couper le souffle, une base d'accueil, un stade de trail et un kilomètre vertical. Découvrez le trail en autonomie avec les topos disponibles sur place ou sur internet, ou participez à des stages d'initiation ou de perfectionnement proposés par des spécialistes du trail en montagne.

Tél : 06 28 56 19 45

Web : [espace-trail-du-couserans.com](http://espace-trail-du-couserans.com)





## Guzet Mountain Bike Park VTT descente

Guzet / Ustou / Aulus-les-bains

Le bikepark de Guzet poursuit son chemin entre estives, chalets et sapins, avec 6 pistes de VTT descente de la verte à la double noire, 1 zone Northshore, 1 zone initiation, 2 itinéraires enduro dont une exceptionnelle descente marathon de plus de 3 km et 1000 m de dénivelé ! De quoi faire durer le plaisir...

Les remontées seront assurées cet été 2018 par un télésiège, accessible aussi aux piétons munis de forfaits en vente au bureau d'informations touristiques de Guzet !

Tél : 05 61 96 00 01

Web : [couserans-pyrenees.fr/lespace-vtt-couserans-pyrenees](http://couserans-pyrenees.fr/lespace-vtt-couserans-pyrenees)

## Luge Guzet Express

Guzet

La luge d'été de Guzet sera ouverte au public courant juillet 2018. Elle fera 1,5 km de long pour un dénivelé de 357 mètres. Sensations garanties !

Elle sera l'une des plus longues d'Europe. Le départ se fera à 1700 m d'altitude après la superbe ascension en télésiège.

Tél : 05 61 96 00 01

Web : [couserans-pyrenees.fr/luge-guzet-express](http://couserans-pyrenees.fr/luge-guzet-express)



## Parcours-aventure dans les arbres

Aulus-les-Bains

Un parc acrobatique en hauteur très convivial avec 6 parcours différents. Il y en a pour tous les âges, même les plus petits, avec un parcours « pitchounes » de 3 à 6 ans. Le parcours noir, lui, est réservé aux plus aventuriers !

Le parc est ouvert de 13h à 18h, tous les week-ends de mai et de juin (ainsi que les ponts fériés du mois de mai). En juillet et août, ouvert tous les jours.

Tél : 05 61 64 36 75

Web : [accrobranche-acrolus.com](http://accrobranche-acrolus.com)



## Le trail au féminin - Bénédicte Séguret

Pour la p'tite histoire...

Je fais des courses trail en Couserans, en Ariège et au niveau national. L'an dernier, j'ai terminé première au classement femme du challenge du patrimoine des trails en Ariège.

Je cours depuis que j'ai neuf ans. J'ai commencé par l'athlétisme en club. J'étais spécialiste du 800 mètres et les cross. J'ai continué de courir pour mon plaisir sans faire de compétition jusqu'à ce que j'arrive en Ariège. C'était il y a quinze ans. C'est là que j'ai découvert le trail en montagne et que j'ai commencé les courses.

Je cours parfois dans d'autres régions, avec l'association Le Spiridon du Couserans, à l'occasion de courses. Mais j'aime bien courir en Couserans, car ici, nous sommes vraiment dans la montagne, au plus près de la nature, la variété des sites et sentiers pour mon entraînement et donc, des paysages. Je m'entraîne sur la piste d'athlétisme de Saint-Girons, sur la voie verte pour les séances de fractionné sur plat, les chemins de randonnées vallonnés dans les vallées de Massat, ou sur les sentiers de montagne en été : le pic des Trois-seigneurs, le pic d'Estibat, le Mont-Ceint, le pic Rouge de Bassiès, etc.

Je regarde dehors, le soleil est là, je vais courir !

Et pour vivre ici : un formidable cadre de tranquillité, loin de la vie citadine. Le microcosme des vallées de Massat, où je vis, est empreint de convivialité, de bienveillance et de partage. Je peux également facilement me fournir en bons produits locaux, souvent biologiques et cela apporte de la cohérence à ma façon de vivre.



## Trail des résistants - Castelnau-Durban

Samedi 17 mars

- Trail 9 km et 18 km, marche 9 km et courses pour enfants
- 1<sup>er</sup> départ à 15h30

L'association « Amicale des Sapeurs Pompiers de la Bastide-de-Sérou » organise la 2<sup>e</sup> édition du Trail des résistants, une course au cœur de l'Ariège. Les marcheurs auront le loisir de découvrir différents éléments du patrimoine local. Repas et soirée organisés par le comité des fêtes du village.

Contact : Sébastien Brugnara / Pierre Bruel  
Tél : 06 63 81 08 42 / 06 42 99 63 29  
Mail : [sebastiencb@wanadoo.fr](mailto:sebastiencb@wanadoo.fr)  
Web : [www.traildesresistants.sitew.fr](http://www.traildesresistants.sitew.fr)



## Trail d'Aulus-les-Bains

### Dimanche 10 juin

- Trail de la vallée du Garbet : 27 km et 1700 D+, départ 8h30
- Tourn de la Costes (*course enfants*) : 500m ou 1 km, départ 9h
- Tourn de la cascade d'Ars : 14 km et 850 D+, départ 9h30
- Foulée d'Ars : 7 km et 330 D+, départ 10h

Des enfants jusqu'aux trailers aguerris, il y a un parcours pour tout le monde sur cette institution du trail en Ariège : il s'agit en effet de la 15<sup>e</sup> édition pour le mythique Tourn de la Cascade d'Ars !

Contact : Espace trail du Couserans

Tél : 06 28 56 19 45

Mail : stationtrailcouserans@gmail.com

Web : <http://tourn.ars.free.fr>

## Trail de la Biroussane - Sentein

### Dimanche 24 juin

- 10 et 23 km
- 1<sup>er</sup> départ 8h00 - Trail et marche nordique

Dans un cadre naturel, le parcours offre aux nombreux participants de cette course des paysages grandioses en passant par le col des Cos, le Cirque et la Chapelle de l'Isard, la tourbière de l'Isard et le col de Blazy pour finalement arriver dans le village de Sentein.

Contact : Mathieu Lacroix

Tél : 06 15 15 63 68

Mail : [organisation@aptp09.com](mailto:organisation@aptp09.com)

Web : [www.aptp09.com](http://www.aptp09.com)

## La Gajanaise - Gajan

### Dimanche 29 juillet

- Marche 10 km à 9h, courses 9 km et 16 km
- Marche départ 9h00 - Trail 1<sup>er</sup> départ à 9h30

Après une année d'interruption en 2017, le trail de la Gajanaise repart en 2018. Une nouvelle association va proposer 2 parcours de courses trail (*9 et 16 km*) et une marche de 10 km.

Web : [lagajanaise.over-blog.com](http://lagajanaise.over-blog.com)

## Tour de Biros - Sentein

### Dimanche 12 août

- 17 km
- 1<sup>er</sup> départ 9h45 - Nature

Existant depuis 1996, avec une quarantaine de participants pour les dernières éditions, le Tour du Biros est un trail au cœur des Pyrénées ariégeoises et du Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises où se déploient routes et chemins, des panoramas et traversée de villages typiques du Biros... puis le repas d'après course au cœur du village. Au menu, produits locaux et ambiance locale assurée !!

Contact : Mathieu Lacroix

Tél : 06 15 15 63 68

Mail : [organisation@aptp09.com](mailto:organisation@aptp09.com)

Web : [www.aptp09.com](http://www.aptp09.com)

## Le marathon et semi marathon des Oussailles - Saint-Girons

### Dimanche 26 août

- 42 km
- 1<sup>er</sup> départ Aulus à 9h00 - Indiv et relais route
- 21 km
- 1<sup>er</sup> départ Seix à 10h - Route

Au départ d'Aulus-les-bains, la vallée du Garbet, notamment renommée pour la pêche, est un point de départ de nombreuses courses de montagne mais aussi un relais gastronomique. C'est également une ancienne vallée glacière où coule le Garbet, rivière impétueuse, limpide au milieu d'une nature sauvage. Le parcours du semi-marathon au départ de Seix passe par la vallée du Salat qui elle aussi réputée pour la pêche à la truite, son site de canoë-kayak avant de rejoindre Saint-Girons, en passant par Saint-Lizier pour le marathon et le marathon relais. L'organisation a mis en place une épreuve par équipe de 4 coureurs en 4 relais. Un repas d'après course est prévu à Saint-Girons.

Contact : Roger Servant

Tél : 06 33 71 90 92

Web : [www.marathondesoussailles.com](http://www.marathondesoussailles.com)

## Calabass trail - Saint-Lary

### Samedi 29 septembre

- 11.5 km et 29 km
- 1<sup>er</sup> départ 10h - Trail

Une course qui se veut nature et sauvage au cœur du Couserans. Un joli parcours de 29 km et 2000 m de dénivelé positif cumulé qui mène au sommet du pic de la Calabasse à 2210 m d'altitude. Le circuit passe par des estives, des cols, des crêtes histoire d'en prendre plein les yeux ! Calabass

trail c'est aussi un parcours de 11,5 km et 700 m de dénivelé positif offrant une vue panoramique sur le pic et ses environs.

Contact : Baptiste Le Meur

Tél : 05 81 29 27 56

Mail : [fest.in.trail.couserans@gmail.com](mailto:fest.in.trail.couserans@gmail.com)

Web : [www.calabass-trail.siteweb.fr](http://www.calabass-trail.siteweb.fr)

## Kilomètre Vertical Rouge - Sentein

### Samedi 6 octobre

- 3,4 km
- 1<sup>er</sup> départ 9h30 - Kilomètre vertical

C'est une nouveauté 2018, ou comment faire du neuf avec de l'ancien. Organisée de 1997 à 2006, la course du pic de l'Har empruntait ce chemin dans le vallon de Rouge. Actuellement les randonneurs empruntent ce chemin dans le cadre du GR10 ou de la boucle transfrontalière Pass'Arán. Cette course aura lieu en même temps que la traditionnelle « Foire de la Descente » de Sentein avec sa foire aux bestiaux, le marché forain au camping, l'exposition et vente d'animaux transhumants qui ont séjourné pendant 3 ou 4 mois dans les estives. Cette course est un premier kilomètre vertical dans le Biros.

Contact : Mathieu Lacroix

Tél : 06 15 15 63 68

Web : [www.aptp09.com](http://www.aptp09.com)

## La Cours-y-verte - Montels

### Dimanche 7 octobre

- 10 et 20 km
- 1<sup>er</sup> départ 10h00 - Run & bike + trail

Une épreuve en toute originalité avec une course en équipe Run & bike de 19 km et une épreuve trail classique de 10 km. Pour le relais, c'est une alternance entre la course et le vélo entre les deux coéquipiers qui demande un vrai travail d'équipe entre vététiste et coureur qui doivent passer la ligne d'arrivée ensemble. Plus de 150 passionnés et amateurs sont attendus par les organisateurs sur les deux courses. Côté récompense, les produits du terroir ariégeois seront à l'honneur.

Contact : Christian Stevens

Tél : 06 30 95 92 39

Mail : [stevenschristian47@orange.fr](mailto:stevenschristian47@orange.fr)

Web : [www.voieverte117.com](http://www.voieverte117.com)

# Randonnées

S'évader, prendre l'air, prendre du recul, prendre de la hauteur... Gravier une montagne, atteindre un sommet, contempler, prendre son pied... l'un devant l'autre, arrêter de penser, marcher...

À rééquilibrer le corps et l'esprit, on revit : vive la randonnée !



## La randonnée en Couserans

Terrain de jeu pour certains, inspiration artistique pour d'autres, communion avec la nature enfin pour les derniers, il y a tant de choses qui nous ramènent à cette pratique en montagne... Les sentiers et les paysages qui défilent sont autant de témoignages : les paysages du Couserans sont des témoignages constant des activités d'antan. Le réseau des cabanes de bergers très dense dans cette partie de l'Ariège nous rappelle que le pastoralisme est présent depuis des centaines d'années et doit perdurer.



## Les accompagnateurs montagne

### Accompagnateurs montagne du Couserans

Tél : 07 89 74 72 59 / 06 82 61 27 56

Mail : rando.couserans@gmail.com

Web : [www.accompagnateurs-montagne-couserans.org](http://www.accompagnateurs-montagne-couserans.org)

### Le Dahu ariégeois - Denis Wohmann

Tél : 06 02 35 81 41

Mail : dahu-ariegeois@orange.fr

Web : [dahu-ariegeois.fr](http://dahu-ariegeois.fr)

### L'Effet des cîmes - Morgane Dornadic

Tél : 06 18 86 55 74

Mail : morgane-do@orange.fr

Web : [www.leffetdescimes.com](http://www.leffetdescimes.com)

### Objectif spéléo - Nicolas Clément

Tél : 06 08 95 49 93

Mail : nico@objectif-speleo.fr

Web : [www.objectifspeleo.com](http://www.objectifspeleo.com)

## Club de randonnées

### L'Éterlou seixois

Tél : 06 25 39 67 59

Web : [eterlou-seixois.com](http://eterlou-seixois.com)



---

## Stéphane Meurisse, photographe Ariège 360°

Pour la p'tite histoire...

### Le monde de la montagne, tu connais bien, qu'est ce qui t'attire dans cette activité ?

Ce que j'aime c'est la pratique de la montagne en mode solo, vivre la montagne seul, c'est une aventure très spéciale, très intimiste. Chacune de mes sorties est associée à un projet photo. Ce que j'aime le plus dans mes activités nocturnes, c'est l'anxiété que ça me procure (*sortir de sa zone de confort*). Cette tension qui va crescendo, de la préparation jusqu'au lieu que je me suis fixé. Partir en montagne c'est vraiment une étroite association entre l'accomplissement physique et artistique.

### Pourquoi en Couserans ?

(*Sourires*) - Le Couserans c'est comme une parenthèse vivante. Il y a ce réseau de cabanes, les forêts qui sont différentes du reste de l'Ariège, et puis il y a Le Valier (*Mont*). J'aime les gens de cette partie de l'Ariège. Le passé minier, particulièrement dans la vallée d'Orle, donne un côté étrange qui est amplifié par le fait d'être seul. Ces paysages marqués par l'activité des hommes dans le passé donnent vraiment un supplément d'âme au paysage qui s'offre à moi.

### Une de tes plus belles photos dans le Couserans ?

La dernière que j'ai faite, une prise de vue du Valier depuis le Tuc des Hêches. Cette photo c'est avant tout 4h de marche dans le noir car pas de lune ; c'est 1600 m de dénivelé à la frontale et l'objectif est d'arriver sur les lieux avant le lever du jour. C'est toujours une satisfaction d'y parvenir dans les conditions que je me suis fixées. J'ai un certain atout avec mon passé de moniteur de parapente dans les analyses de la météo qui me permettent de dénicher les beaux ciels rouges du petit matin. (*Petit regard qui pétille*)

### Une photo que tu aimerais faire dans le Couserans ?

J'ai une série d'autoportraits en tête depuis un certain temps, un peu différente de celle de l'homme au parapluie, plus engagée artistiquement parlant. Le Maubermé, sous une constellation d'étoiles, est un bon décor pour cette série. (*Sourire... on en saura pas plus !*)

### Une anecdote ?

Quand je pars en rando de nuit j'ai toujours mon petit déjeuner préféré, c'est ma petite récompense après les efforts fournis, après la tempête des prises de vues, une fois que le jour est levé. Je prends le temps de manger mes 2 chocolatinas (*iries*) tout en contemplant le paysage et en savourant l'instant.

### Le Couserans en un mot ?

Simplicité - Bien vivre

---



## Pass Aran

### Une randonnée sportive de 5 jours au cœur des Pyrénées

Pass'Aran est un formidable circuit sans frontière qui permet de passer du Val d'Aran à l'Ariège et d'y revenir sans problème. Les quatre accès possibles pour le départ de la boucle sont : Montgarri pour le versant espagnol, la Maison du Valier, le gîte d'étape d'Eylie et le parking de la Pucelle (*vallée d'Orle*) versant français. Pass Aran est né il y a 10 ans de la volonté de gardiens(*nes*) de refuges et gîtes du Couserans et du Val D'Aran de travailler ensemble et de valoriser des itinéraires transfrontaliers existants.

Nous avons souhaité développer une offre de séjours randonnée, aidés en cela par la création d'une association, d'un site internet, d'une carte... et bien sûr, du bouche à oreille qui loue la bonne « bouffe » et la qualité de l'accueil.

Tarifs et Réservations PASS'ARAN :  
Mail : [info@passaran.com](mailto:info@passaran.com)  
Tél : (0034) 973 64 06 98  
(*english spoken*)



## Zoom sur La Forêt royale

Voir dans balades familiales p.16

## Refuges

### Refuge des Estagnous

Altitude : 2246 m

Massif du Mont Valier

Gardiens : Stéphane Amiel et Laurent Triolet

Tél : 05 61 96 76 22 (*période ouverture*)

06 74 28 46 26 et 06 83 55 28 43

(*hors période ouverture*)

Ouverture du 9 juin au 07 octobre 2018 en

continu. Réservation obligatoire.

Accès : 4h depuis la vallée du Riberot.

Nombre de places été : 70 / hiver : 20

Pour randonner dans un décor de haute montagne, au pied du Mont Valier, sommet emblématique du Couserans.

### Refuge de l'Étang d'Araing

Altitude : 1965 m

Au pied du Pic de Crabère, sur la boucle transfrontalière Pass'Aran.

Gardien : Anoura Barré

Tél : 05 61 96 73 73 (*période de gardiennage*)

06 88 69 46 07 (*hors gardiennage*)

Mail : anourabarre@yahoo.fr

Web : refuge-araing.fr

Ouverture du premier week-end de juin au

dernier week-end de septembre.

Mai et octobre, sur réservation

téléphonique.

Accès : 3h30 de montée depuis le parking

du Fréchendeich

Nombre de places été : 52 / Hiver : 12

### Refuge de Bassiès

Altitude 1650 m

Situé face au magnifique cirque granitique

de la Pique Rouge de Bassiès (2676 m),

au pied du Pic de Cabanatus à côté des

étangs de Bassiès.

Tél : 06 89 40 65 00 / 06 81 96 39 71

Mail : refugedebassies@orange.fr

Web : bassies.free.fr

Ouverture de fin mai à fin septembre

Accès : 3h du Plateau de Coumebière

3h30 de Auzat

Nombre de places été : 50 / Hiver : 15

## Le GR10

### La traversée des Pyrénées

Les GR sont des itinéraires de Grande Randonnée. Parmi eux, le GR10 est un des plus connus : ce sont près de 1100 km de sentiers qui relient Hendaye (*Côte atlantique*) à Banyuls (*Méditerranée*). Le GR10 en Ariège a la réputation d'être la partie la plus sauvage.

Comment est né ce GR ? Un homme en est à l'initiative, Jean Loiseau (*dit « le père de la randonnée »*). Il aura fallu près de 15 ans pour que les marques rouges et blanches se dessinent au fil des sentiers pyrénéens, par des hommes qui, armés de leurs pots de peinture, ont arpenté les chemins pour ouvrir, repérer, tracer et baliser ce tracé.

Un paysage diversifié : le GR10 vous offre tour à tour crêtes, vallées, et villages de montagnes. Vous parcourez les chemins empruntés par les animaux montés en estives et traversez de denses forêts de hêtres. Si vous êtes attentifs et quelque peu chanceux, vous pouvez apercevoir ici un bouquetin, ici un isard, ici un vautour, etc.

Lors de votre traversée en Ariège, vous aurez le choix entre cabanes de berger, refuges et gîtes d'étapes pour vous reposer et reprendre des forces pour le lendemain.

Venant de Bagnères-de-Luchon, vous cheminez via le col de la Core, les belles vallées d'Esbintz et d'Estours, les vallées d'Ustou, avant d'arriver par l'étang de Guzet et la majestueuse cascade d'Ars, à Aulus-les-Bains. Un peu plus loin, les étangs de Bassiès vous offrent leurs reflets vers les vallées du Vicdessos pour rejoindre le village aux sources sulfureuses : Merens-les-Vals.

Des GR de Pays (*GRP*) sont aussi balisés sur le territoire, en rouge et jaune, pour des boucles de 3 à 7 jours. Le tour de pays du Val Garbet et le tour du Biros sont des boucles prisées des randonneurs pédestres, parfois avec un âne pour alléger le portage !

Des GR Transfrontaliers (*GRT*) permettent de traverser la frontière espagnole par de fameux « ports » (*cols frontaliers*) : Port d'Orle, Port de Barlonguère de Salau, Port d'Aula, Port de Martérat, Port de Couillac, etc.







## Expérience « Vivre l'instant : le lever du soleil au Mont Valier »

par Virginie Gaszynski

Toutes les personnes qui habitent autour de moi, parlent du Valier comme étant LA référence en randonnée, tout le monde le fait au moins une fois... En famille, entre amis, en solo, dans la journée, en 2 jours, avec facilité, dans la souffrance. Ok, je vais le faire, qu'a-t-il donc de si incroyable ce Mont Valier ? Eh bien, tant que tu ne l'as pas fait, tu ne peux pas savoir....

Une rando de 9h avec un dénivelé de 2200 m, je décide de partir la veille pour le lendemain. Juste le temps de faire un sac, de m'organiser avec un ami et de réserver deux places au refuge des Estagnous. Pour moi donc, ce sera en 2 jours. Je quitte le boulot à midi, direction la vallée du Riberot. Une chose en entraîne une autre, nous commençons à monter, il est 14h45 déjà. Il ne fait pas un temps magnifique et c'est tant mieux : vue l'heure, en juillet, mieux vaut ne pas avoir de grosse chaleur.

Je ne connais pas le sentier, me repose complètement sur les connaissances de mon ami. Je sais que ça va être dur... Un brin d'inconscience, un brin de lifestyle ! En arrivant à la cascade de Nerech, nous commençons à entrer dans le brouillard. Je pense qu'il est mon allié pour cette montée vers l'inconnu. Je profite du paysage que s'offre à moi sur un rayon de 5/7 mètres. Je profite de la

flore, fougères, rhododendrons... et des bruit. Ce faux silence qui vous fait croire que vous êtes seul au monde mais qui vous fait prendre surtout conscience que la nature reprend le dessus sur vous : l'eau qui coule, les oiseaux, le bruit des musaraignes qui se cachent à votre approche, tout cet écosystème invisible et pourtant omniprésent... Et puis il y a moi, mes muscles, mon sac un peu trop lourd à cause du matériel photo et ma respiration un peu plus bruyante qu'en temps normal. Je ne perds pas mon objectif du soir qui est d'arriver juste pour le repas du Refuge des Estagnous. On arrive au niveau du croisement pour aller au lac rond et nous passons au-dessus de la mer de nuage pour un temps... Silence... Un paysage de montagne s'offre à nous tel un cadeau. On sait que c'est beau la montagne, on sait que nous allons voir des choses fabuleuses, mais lorsque c'est là sous vos yeux, on se dit qu'on était loin de la réalité... Passé l'effet waouh, nous reprenons notre ascension, on croise çà et là des randonneurs qui redescendent. Quelques lacets à gravir et je découvre les prémices de l'étang Long... Et enfin le refuge... Cette vision booste mon énergie pour les derniers mètres. La faim se fait sentir, mes muscles sont torturés. Stéphane et Laurent, les gardiens du

refuge, sont là pour nous accueillir sur la terrasse. Le temps de jeter le sac dans un coin, ils nous montrent le dortoir et nous pressent pour passer à table. Un bon repas nous attend, que l'on partage avec français, espagnols et anglais. C'est bruyant, ça chante, ça rigole, on est tous dans le même état un peu euphorique lié à la journée de marche. À la fin du repas on nous invite à voir le coucher de soleil sur la terrasse. C'est LE moment au refuge. On sort les smartphones ici ou là. Tout le monde essaie de saisir l'instant comme il le ressent. La mer de nuages est toujours là et habille le paysage rude de la montagne... Soleil couché, il est temps d'aller dormir. L'accès au sommet, c'est 700 mètres de dénivelé et ce sera à la frontale, départ 3h du matin !



### Bon à Savoir

Écoutez chaque jour sur Radio Couserans les bons conseils rando d'Yves Rougès, la gouaille emblématique des Amis du PNR des Pyrénées ariégeoises !



## Bon à Savoir

### Matériel de sport et de randonnée

#### Guzet Sport

09140 Ustou

Tél : 05 61 04 42 81

Mail : guzetsport@orange.fr

#### Le Picou Montagne

17 Place de l'Allée - 09140 Seix

Tél : 05 61 66 89 61

Mail : lepicou.sportsloisirs@orange.fr

## Laurent Triolet, gardien des Estagnous

Je m'appelle Laurent Triolet, je suis gardien du refuge des Estagnous : j'ai succédé à Bernard Fraisse à l'été 2007, associé à Stéphane Amiel.

J'avais d'abord été aide-gardien au refuge d'En Beys puis aux Estagnous.

C'était une question d'opportunité. J'avais répondu à une offre à En Beys et ça m'a donné envie d'en faire mon projet professionnel. Je suis tourné vers la montagne depuis toujours et j'ai eu l'occasion de souvent rencontrer des guides et des gardiens.

Le cadre de vie et de travail là-haut, c'est une combinaison entre ma passion pour la montagne et le plaisir de recevoir autour d'un repas convivial. Celui aussi celui de transmettre ma connaissance de la réserve du Valier et de ses spécificités aux randonneurs.

Les couchers de soleil de la terrasse des Estagnous sont incroyables.

Et je vous recommande de prendre quelques minutes depuis le sommet du Valier pour jeter un coup d'oeil au dernier glacier d'Ariège, avec une pensée particulière pour notre belle planète...

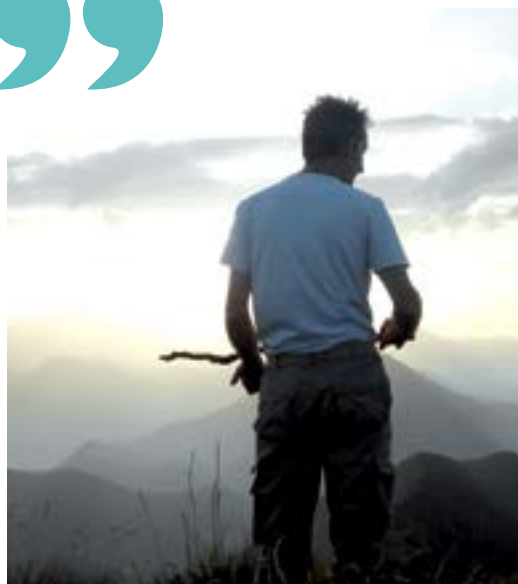
Mon dernier mot serait un conseil de prudence : préparez bien votre sortie et n'hésitez pas à nous contacter, professionnels de la montagne, car il y a eu beaucoup de neige cet hiver et les névés resteront dangereux tard dans la saison.

## Sébastien Longa, technicien sentiers

### Pour la p'tite histoire...

Technicien de proximité pour la communauté des communes en charge de l'entretien des chemins de randonnée depuis 10 ans. J'ai une bonne connaissance de la montagne car j'ai d'abord eu une activité de location VTT à Massat. J'ai choisi le Couserans pour les paysages sauvages, le travail au calme, au contact de la nature. On est pénard, loin du tumulte de la ville. Pas de stress, pas de bouchons ! Je conseille aux amoureux de la montagne de prendre de la hauteur et surplomber l'Étang de Lers. Personnellement, j'aime sortir des sentiers battus, peut-être parce que je suis en permanence sur les sentiers balisés. J'adore être seul au monde, avec la nature, le paysage et profiter de la vie ! Je garde un fort souvenir en famille, un week-end trappeur, près du col Dret, en bivouac en Skylodge. Ce sont des tentes suspendues aux arbres, dans lesquelles on a dormi en famille. J'ai tellement aimé cette expérience, que je vais bientôt démarrer une activité à Massat et proposer des séjours en tentes suspendues tout confort.

Mon mot de la fin, ce serait : « Sortez des sentiers battus, en rando comme dans la vie ! »







## Les gîtes d'étapes

### Centre de Montagne La Fourque

Village - 09140 Salau  
Tél : 05 61 66 90 61  
Mail : gites.couflens-salau-ariège@orange.fr  
À partir de 10.50€/nuit

### Ferme Balad'âne

Le Salbis - 09320 Le Port  
Tél : 05 61 04 41 35  
Mail : contact@baladane.com  
Web : www.baladane.com  
À partir de 14€/nuit

### Gîte d'étape et de séjour de Rouze

Rouze d'Ustou - 09140 Ustou  
Tél : 05 61 66 95 45  
À partir de 16€/nuit

### Gîte équestre Équiloisirs

La Fitte - 09230 Fabas  
Tél : 05 61 96 41 32  
Mail : bohinnathalie@wanadoo.fr  
À partir de 20€/nuit

### Halte Saint-Jacques de Castillon

09800 Castillon-en-Couserans  
Tél : 05 61 96 72 64  
Mail : castillon@tourisme-couserans-pyrenees.com  
À partir de 10€/nuit

### Halte Saint-Jacques de Saint-Lizier

Rue de l'Hôtel-Dieu - 09190 Saint-Lizier  
Tél : 05 61 96 77 77  
Mail : saint-lizier@tourisme-couserans-pyrenees.com  
À partir de 15€/nuit

### La Colline Verte

Route de Cagateille  
09140 Saint-Lizier d'Ustou  
Tél : 05 61 04 68 17  
Mail : contact@gite-colline-verte.com  
À partir de 15€/nuit

### La Maison du Valier

Ayer - 09800 Bordes-sur-Lez  
Tél : 05 61 01 01 01  
Mail : maisonvalier@orange.fr  
Web : www.maison-valier.fr  
À partir de 38,50€/nuit

### Relais montagnard de Bonac-Irazein

1, place de l'Eglise - 09800 Bonac-Irazein  
Tél : 09 51 26 79 55  
Mail : relais-montagnard@mailoo.org  
Web : relais-montagnard.org  
À partir de 17,50€/nuit

### Relais de montagne Le Pradau

Route d'Antras - 09800 Sentein  
Tél : 06 25 73 61 77 / 05 61 01 34 40  
Mail : contact@relaisdemontagne-lepradau.com  
Web : www.relaisdemontagne-lepradau.com  
À partir de 16€/nuit



## Bon à Savoir

### Les fiches de randonnée en téléchargement

Le Couserans est riche de plusieurs centaines de kilomètres de sentiers balisés. Afin de profiter pleinement de ce loisir en toute sécurité, des fiches techniques de randonnée sont disponibles au coût de 0,75€ dans les bureaux de l'office de tourisme. Elles sont aussi disponibles en téléchargement sur notre site internet. Les bureaux de l'office de tourisme tiennent également à votre disposition des cartes et des topo-guides de randonnée.

**Attention** : certains parcours peuvent être perturbés par des événements ponctuels, vérifiez votre itinéraire par un coup de fil ou un passage dans nos bureaux de l'office de tourisme !

# Cyclisme et Vtt

Les Pyrénées et la route des Col, la voie verte, espace VTT du Couserans, Guzet Mountain Bike Park : quel que soit votre vélo et votre pratique, ça va rouler pour vous ici !



## Routes et cols mythiques du Tour de France

Le premier grand coup de projecteur sur le Couserans pour le monde du cyclisme a été l'arrivée d'une étape du Tour de France à Guzet en 1984 : Bouvatier, Hinault, Fignon étaient là. La France et les stars du cyclisme mondial découvrent au fil des années nos grands cols : le col d'Agnes, de Latrape et le col de la Core deviennent des amants réguliers de la grande boucle. Pourtant ils ne sont pas toujours traversés, et dans ce cas, il s'agit souvent de faire découvrir des cols méconnus. La dernière « trouvaille » du Tour de France en Couserans a été le Col de Péguère. Désormais surnommé le « Mur » de Péguère, son ascension est particulièrement difficile en raison de la pente moyenne de 11%, comprenant notamment deux courtes portions à 16 et 18% sur le versant grimpé depuis Massat. En 2017, le Tour de France a mis à l'honneur l'amour du cyclisme pour nos montagnes avec une étape 100% ariégeoise entre Saint-Girons et Foix. Le bonheur a été total sur cette étape, grâce à la belle victoire de Warren Barguil. En 2018, nous retrouvons Le Tour de France le mardi 24 juillet, lors de l'étape Carcassonne - Bagnères-de-Luchon. Parti de Carcassonne, le peloton traversera l'Ariège en piémont et s'attaquera à la montagne en fin d'étape, avec le Col de Portet-d'Aspet, à l'extrême ouest du Couserans ! Puis viendront le col de Menté, et celui du Portillon, avant une arrivée à Bagnères-de-Luchon.

### Les accompagnateurs VTT

École VTT Guzet - Guzet Sport  
Michel Dougnac

09140 Ustou

Tél : 05 61 04 42 81

Mail : guzetsport@orange.fr



**Objectif spéléo - Nicolas Clément**

Tél : 06 08 95 49 93

Mail : nicol@objectif-speleo.fr

Web : www.objectifspeleo.com

**Accompagnateurs Montagne du  
Couserans - Philippe Cazes**

Tél : 07 89 74 72 59

Mail : rando.couserans@gmail.com

Web : www.accompagnateurs-montagne-couserans.org

### Location VTT et vélo

École VTT Guzet - Guzet Sport  
Location VTT

09140 Ustou

Tél : 05 61 04 42 81

Mail : guzetsport@orange.fr

**Les Deux Vélos - Location vélos**

Roquefort - 09320 Biert

Tél : 05 61 96 58 44

Mail : info@lesdeuxvelos.com

Web : www.lesdeuxvelos.com

**Ski d'Oc - Location**

Prat Mataou - Guzet, 09140 Ustou

Tél : 05 61 96 01 37

Mail : skidoc.guzet@gmail.com



**Bon plan !**

Un mini-site vélo

Vous êtes séduit et voulez poser vos roues dans le sillon des grands champions ? Ou juste vous balader sur des circuits cyclotouristiques ?

Consultez les fiches profils des principaux cols, ainsi que les plus belles boucles cyclotourisme sur notre mini-site web dédié au vélo en Couserans :

[www.destination-couserans.fr/velocouserans](http://www.destination-couserans.fr/velocouserans)



## Calendrier des courses VTT

### Orsalher VTT - Oust

Dimanche 24 juin

15 km (dénivelé +360 m), 26 km (dénivelé +690 m), 34 km (dénivelé +1060 m), 50 km (dénivelé +1750 m), 60 km (dénivelé +2300 m).

Rando-raïd VTT au départ d'Oust comprenant 5 parcours qui sauront ravir les amateurs de raid en moyenne montagne, avec un point de vue exceptionnel sur le Couserans et la chaîne des Pyrénées.

L'Ourson : animation enfants 6-12 ans

Randonnée accompagnants gratuite.

Nouveauté cette année :

l'Orsalher électrique

Contact :

Association Orsalher VTT

Tél : 06 84 08 04 32

Mail : tournier.frederic@wanadoo.fr /

lorsalher09vtt@gmail.com

Web : orsalher-vtt.com



### La Cours-y-verte - Montels

Dimanche 7 octobre

10 et 20 km

1<sup>er</sup> départ 10h00 - Run & bike + trail

Une épreuve en toute originalité avec une course en équipe Run & bike de 19 km et une épreuve trail classique de 10 km.

Pour le relais, c'est une alternance entre la course et le vélo entre les deux coéquipiers qui demande un vrai travail d'équipe entre vététiste et coureur qui doivent passer la ligne d'arrivée ensemble. Plus de 150 passionnés et amateurs sont attendus par les organisateurs sur les deux courses. Côté récompense, les produits du terroir ariégeois seront à l'honneur.

Contact : Christian Stevens

Tél : 06 30 95 92 39

Mail : stevenschristian47@orange.fr

Web : www.voieverte117.com

## Pilote de coupe du monde de VTT descente, Team Commençaç Lac Blanc, made in Couserans Thomas Estaque

### Pour la p'tite histoire...

Je suis Thomas, sportif de haut niveau en VTT de descente.

Je pratique le vélo depuis tout petit. J'ai commencé la compétition à l'âge de 12 ans, notamment grâce à Alternative VTT, basé au col d'Ayens.

Le massif du Couserans est très varié et magnifique. Je roule souvent ailleurs mais je prends beaucoup de plaisir quand je rentre sur mes sentiers pour m'entraîner ou me détendre,

Le cadre est splendide et on ne passe jamais deux fois sur le même sentier. Les boucles VTT sont multiples et il est difficile de s'y ennuyer.

Le VTT en haute montagne ici est magnifique. Si j'ai un conseil à donner c'est de partir dormir dans un refuge de haute altitude, tel que celui de l'étang d'Araing, et de faire la descente en vélo de là-haut (ndlr : non-balisé VTT et réservé aux bons VTTétistes !)



## Les sites VTT

### Guzet Mountain Bike Park

- 7 pistes de descente (2 pistes vertes, 2 pistes bleues, 1 piste rouge, 1 piste noire, 1 double noire)
- 4 itinéraires descendant (2 pistes vertes, 1 piste bleue, 1 piste marathon (piste rouge))
  - 1 zone Northshore

09140 Ustou

Tél : 05 61 96 00 01

Mail : guzet@tourisme-couserans-pyrenees.com

Web : www.couserans-pyrenees.fr/lespace-vtt-couserans-pyrenees

### Espace VTT Couserans Pyrénées

- Plus de 475 km de chemins balisés labellisés Fédération Française de Cyclisme (FFC)
- 3 circuits VTC + passage de la voie verte
- 1 circuit d'itinérance de 122 km + passage de la Grande Traversée VTT de l'Ariège
  - 4 descentes Enduro
- 2 circuits balisés spécial VTT à assistance électrique

Tél : 05 61 96 77 77 / 05 61 64 96 22

Mail : sitevtt@couserans-pyrenees.fr

Web : www.couserans-pyrenees.fr/lespace-vtt-couserans-pyrenees

### Nouveauté : Zone 2 Ride à Saint-Lizier

Un nouveau bike park en Ariège (Pyrénées) sur la commune de Saint-Lizier. On vous accueille pour la découverte du VTT au format « gravity » (initiation, perfectionnement) Tout juste créé !

Infos : Julien Cazalé - Tél : 06 72 08 66 11

## Ouverture des cols

### Cols ouverts toute l'année

Col de Port - 1250 m

Col de Latrape - 1110 m

### Cols fermés en hiver

(novembre à avril/mai généralement)

Col d'Agnes - 1570 m

Port de Lers - 1517 m

Col de la Core - 1395 m

Col de Péguère - 1375 m

Col des Marrous - 990 m

Col de Légrillou - 938 m

Prat d'Albis - 1400 m

Col de la Crouzette - 1241 m

Col de Catchaudégué - 893 m



## La voie verte de Saint-Girons à Foix, à pied, en vélo ou à cheval, au cœur du Parc !

Ancienne voie ferrée, longue de 42 km, sans relief marqué, c'est, tout d'abord, un lieu de promenade et un terrain de jeu idéal adapté à de nombreuses pratiques sportives douces : en marchant, en courant, en pédalant ou en trottant. Ce beau ruban est très accueillant, parfaitement sécurisé et entretenu. En famille, entre amis ou en quête d'exploit sportif sur la distance mythique du marathon, à chacun son rythme !

Pour les yeux, c'est une déambulation sympathique, ponctuée par les traces du patrimoine ferroviaire du XIX<sup>e</sup>, comme les 14 arches du viaduc de Vernajoul, tout à l'est, ou les tunnels entre Rimont et Castelnau. Son joyau, vous le trouverez près de Rimont à l'abbaye de Combelongue, splendeur romane aux « jardins remarquables », escale obligatoire en été !

Et enfin, c'est aussi un moyen de vous rendre à la Ferme des reptiles près de l'aire des Ségalas ou à la rivière souterraine de Labouiche. À moins de privilégier les haltes gourmandes qui jalonnent le parcours comme celles de Chez Victor à Castelnau-Durban, le Grenier à Jambon de Rimont ou Enso de Marichott sur l'aire de Ségalas.

Infos pratiques :

Itinéraire complet de la sortie de Saint-Girons, route de Foix à Vernajoul (3 km de Foix). Parkings et services sur tout l'itinéraire.

Trajet à 1€ en bus entre Saint-Girons et Foix (Ligne 104-6)

Horaires et informations : 05 61 90 53 03

Location de vélos : renseignements dans les offices de tourisme.



## Calendrier des courses vélo

### La Ronde de l'Isard

Du jeudi 17 mai au dimanche 20 mai

Course cycliste internationale, qui fait place aux jeunes talents plus haut niveau dans le peloton des amateurs. C'est l'occasion de découvrir en avant-première les coureurs professionnels de demain.

Contact : Guy Sans

Tél : 06 19 69 35 31

Mail : gsans2111@gmail.com

Web : www.ronde-isard.fr

### La Casartelli

Samedi 8 et dimanche 9 septembre

Course cycliste à la mémoire du coureur italien Fabio Casartelli, décédé au col du Portet d'Aspet, lors du Tour de France en 1995.

Contact : Max Choplin

Tél : 06 74 51 17 76

Web : www.cyclosportive-la-casartelli.fr

### Le 8 du Couserans

Dimanche 19 août

Tous les 2 ans

Contact : Gilbert Coste

Tél : 05 61 66 38 04

## Mathias Puydebois Étape Reine à Ercé

### Pour la p'tite histoire...

Je suis Mathias, créateur et organisateur de séjours cyclistes depuis janvier 2017.

Passionné de cyclisme, habitant le Haut-Couserans, j'ai eu envie de vivre de ma passion, au milieu de tous ces cols mythiques empruntés par les coureurs du tour de France : col d'Agnes, col de La Core, col de Latrape et le fameux Mur de Péguyère !

Il ne me restait donc qu'une chose à faire de ces lieux magiques pour un cycliste : en faire mon bureau afin de partager ma passion et de les faire découvrir.

Le Couserans est un beau lieu de villégiature, donc de vacances toute l'année, même si le cyclisme est difficilement praticable les 4 mois d'hiver. Quatre mois pendant lesquels la pratique du ski vient remplacer celle du vélo. Là encore du sport et du loisir ! Vous l'aurez compris, à part deux ou trois petits inconvénients..., la vie dans le Couserans, avec ses routes très peu encombrées, donc très peu polluées, est très agréable.



## Bon plan !

### Étape Reine : un séjour cycliste à la carte pour allier passion et plaisir

Professionnel de la création de parcours vélo pour du perfectionnement ou du pur loisir,

Étape Reine vous propose différentes formules, à dates libres de mai à octobre.

Ce séjour est basé sur un principe simple : 1 jour / 1 col / 60 km max avec un retour à l'hôtel pour le repas de midi.

Le prix du séjour est en pension complète pour les stagiaires et les accompagnants.

Tous les après-midis sont libres.

Prenons en exemple un séjour spécialement conçu pour découvrir cette belle région et ses vallées : le séjour loisirs à Saint-Girons qui est un séjour « open » de type « en étoile ».

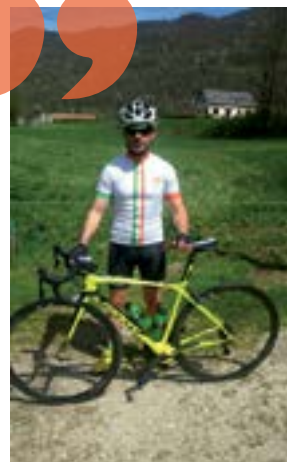
On traduit ! C'est vous qui choisissez la durée, l'hébergement en 2 ou 3 étoiles, qui reste le même pendant tout le séjour. Tarif à la journée possible aussi sur demande.

L'Étape Reine - 09140 Ercé

Tél : 06 17 44 61 05

Mail : info@etapereine.com

Web : www.etapereine.com



# Chevaux et ânes

Vous souhaitez vous initier à l'équitation, découvrir le cheval en extérieur ou faire une longue randonnée ?

Louer un âne pour une balade en famille ou un circuit en itinérance ?

Les professionnels du tourisme équestre vous aideront à réaliser votre chevauchée de rêve.



## Découvrir à cheval la diversité des paysages du Couserans

**Balades et randonnées équestres dans le Couserans, par Coralie de Guzet Cheval**

L'idée que la randonnée équestre est uniquement réservée aux cavaliers est révolue. Si vous aimez les chevaux, le premier pas est franchi. Quel moyen plus sympathique pour s'initier à l'équitation qu'une promenade à cheval dans les montagnes ? Le Couserans possède un petit bijou sur ses terres, le cheval de Castillon. Robuste et doté d'un pied sûr, il vous fera voyager sur ces sentiers montagneux en toute sécurité afin de découvrir cette nature si belle et sauvage.

Au rythme de vos montures, des lieux magnifiques sont à découvrir tel que les cabanes de Goutets, le cirque de Cagateille, la cascade d'Ars, le lac de Bethmale, vous traverserez des villages où les traditions restent vivantes. À cheval sur les crêtes, vous goûterez à l'ivresse des hauteurs : un sentiment unique partagé avec votre compagnon de voyage.

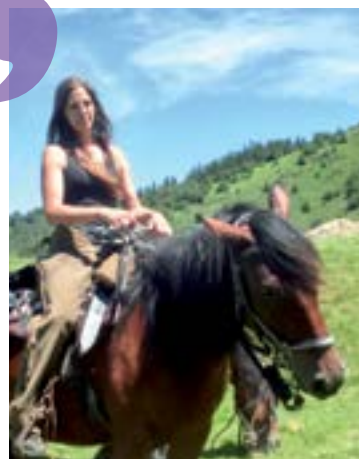
Que vous soyez cavalier débutant ou confirmé, venez découvrir les merveilles du Couserans avec des professionnels passionnés qui s'attachent à vous faire découvrir le meilleur de leur région dans un esprit de convivialité et d'authenticité.

## Coralie Van Balkom Guzet Cheval

Pour la p'tite histoire...

Je propose des balades et randonnées équestres depuis 7 ans. J'ai travaillé quelque temps en Normandie, puis je suis venue en vacances ici et je suis tombée amoureuse de ces montagnes, des gens, de l'histoire de ce pays... À partir de ce moment-là, je n'ai plus eu envie de partir : je trouve ma force dans ce retour aux valeurs simples, qui ont un sens !

J'aime tout dans cette vie : vivre au rythme des saisons, faire mon potager et couper mon bois, voir mes chevaux évoluer dans leur habitat naturel pour devenir des montures fiables et bien dans leur tête. La vie ici est surprenante et pas une seule journée ne se ressemble. J'ai découvert un monde rural chaleureux, après la froideur de la métropole, et j'ai la chance aujourd'hui de pouvoir partager mon amour pour les chevaux et la montagne avec d'autres personnes.





## Prestataires équestres

### Équiloisirs - Nathalie Bohin

La Fitte - 09230 Fabas  
Tél : 05 61 96 41 32  
Mail : bohinnathalie@wanadoo.fr

### Ferme du Repast

Tartain - 09320 Biert  
Tél : 05 61 64 36 26 / 06 37 31 36 39  
Mail : camille.claireau@laposte.net

### Guzet Cheval

Route de Guzet, Le Train, 09140 Ustou  
Tél : 06 26 20 37 98  
Mail : guzetcheval@gmail.com  
Toute l'année

### Haras Picard du Sant Jean-Louis Savignol

Peyroutets - 09230 Lasserre  
Tél : 05 61 66 65 34  
Mail : contact@merens-ariège.com  
Web : merens-ariège.com

### Le Galop du Haut-Couserans Véronique Salvinien

09140 Aulus-les-Bains  
Tél : 06 72 67 82 62  
Mail : vsalvinien@gmail.com

---

## Prestataires à dos d'ânes

### Balad'âne

Salbis - 09320 Le Port  
Tél : 05 61 04 41 35 / 06 63 62 20 34  
Mail : contact@baladane.com  
Web : baladane.com

### Ferme Ros'âne

Les Rhodes - 09320 Biert  
Tél : 06 85 10 60 00  
Mail : ferme-rosane09@orange.fr  
Web : ferme-rosane.blogspot.fr



## À dos d'ânes

### Randonner avec un âne

#### La préparation

Pour le portage en randonnée, l'équipement de l'âne se compose d'un bât pour le portage, un licol et une longe pour la tenue en main, ainsi que des sacoches pour les bagages. L'âne marche régulièrement, d'un pas sûr, à une moyenne de 3/4 kilomètres par heure. Il porte les bagages et motive les petits enfants à la marche ou les accueille sur son dos lorsqu'ils sont fatigués.

Avant de partir pour une balade ou randonnée, l'ânier apprend aux randonneurs les soins à apporter à l'âne qui leur est confié. L'étréillage consiste à gratter l'animal à l'aide d'une étrille, ce qui permet de nettoyer son pelage avant de le brosser. C'est aussi l'occasion de prendre contact avec l'âne et de se rapprocher de son compagnon. Ensuite, le curetage des pattes est fait à l'aide d'un cure-pied, afin de libérer les sabots de toute saleté avant le départ. Pour les randonnées de plusieurs jours, il est impératif de prendre l'équipement nécessaire aux soins de l'animal.

Ensuite, c'est l'apprentissage du bâtage qui est un peu plus technique mais il suffit de suivre les conseils qui sont donnés par l'ânier sur la pose du bât et le réglage des sangles, puis sur la préparation des bagages, l'essentiel étant d'équilibrer les poids de chaque côté du bât.

#### La conduite

L'âne est un animal intelligent et si on lui montre de la douceur et de la fermeté, il est un compagnon idéal pour la randonnée. La conduite d'un âne est facile, il mange de l'herbe et boit de l'eau mais il ne faut pas le laisser manger en marchant ! Un âne se pousse, il ne se tire pas ! S'il rencontre un obstacle, on peut l'encourager à avancer en agitant une petite branche derrière lui.

Lors des pauses, il faut attacher l'âne à un poteau, un arbre ou une barrière après avoir vérifié qu'il n'y avait pas de danger à proximité. Il est préférable d'enlever la charge de l'âne... Il appréciera, comme nous lors de nos pauses, lorsque nous posons notre sac à dos par terre !

Un âne s'aborde en douceur et en confiance. Doté d'une grande mémoire, l'âne connaît bien les chemins qu'il a l'habitude de prendre. Il est doté de beaucoup de sens et de sagesse... mais il ne faut tout de même pas oublier carte et topo de randonnée !



## Bon plan !

### Journée balade à cheval et pique-nique en vallée d'Ossès

Ouvert à tous les niveaux  
5h/6h à cheval - Pour enfants  
cavaliers et accompagnés,  
adolescents, adultes.

#### Circuit :

Pour cette belle journée, nous remonterons la vallée d'Ossès en direction du port du Marterat, par les jolis sentiers qui longent la rivière d'Alet. Sur notre passage, nous traverserons plusieurs hameaux typiquement ariégeois avant d'arriver dans une zone pastorale préservée. Nous évoluerons dans ce sympathique décor, avec pour compagnie les vaches et les moutons en liberté, jusqu'à la cascade du pis de Lastien. Nous ferons une halte pour prendre le temps de pique-niquer et profiter d'une petite baignade ou d'une bonne sieste avec vue sur les montagnes. La chaleur passée, nous reprendrons notre chemin en direction de la ferme équestre où un rafraîchissement nous attendra pour conclure cette belle journée.

Tarif : 95€ pique-nique compris

Contact :

Tél : 06 26 20 37 98

Web : [randonnee-equestre-ariege-pyrenees.com](http://randonnee-equestre-ariege-pyrenees.com)



### L'âne des Pyrénées

Il existe à ce jour, en France, six races d'ânes officiellement reconnues. Parmi celles-ci, la race de l'âne des Pyrénées.

L'âne des Pyrénées a pour berceau d'origine le sud et le sud-ouest de la France, anciennement nommé La Gascogne et la chaîne des Pyrénées. L'étendue du berceau, la variété des biotopes et des objectifs d'utilisation sont responsables d'une large diversité au sein de la race.

Vif, ardent, l'expression noble et éveillée, de taille élevée, corps mince et étroit, tête de grosseur moyenne au profil droit ou concave, l'âne des Pyrénées a les oreilles longues, minces et dressées, ses membres sont fins.

Sa robe varie du noir, noir pangaré au bai foncé. Le pourtour des yeux, le bout du nez, les aisselles, le ventre et l'intérieur des membres sont décolorés se rapprochant le plus possible du blanc. Le poil est ras sauf jusqu'à l'âge de deux ans. Selon sa taille, on le classe en deux catégories : petite taille (1.20 m à 1.35 m) et grande taille (1.35 m et plus).

L'âne des Pyrénées a été menacé, comme toutes les races d'ânes, par la mécanisation agricole. Cependant, le relief escarpé de nos montagnes fait que son élevage et son utilisation ont été maintenus parfois jusqu'à l'heure actuelle, dans des secteurs où la circulation routière est impossible.

Il profite maintenant du regain d'intérêt du public, et ses effectifs sont stabilisés, voire en légère augmentation grâce aux efforts d'une poignée de passionnés.

L'âne des Pyrénées, façonné par des siècles d'utilisation en milieu difficile, est un champion du travail ! La diversité de ses types en fait un âne polyvalent qui peut être utilisé dans toutes les disciplines. Les bergers et les randonneurs apprécient un animal de bât sobre et endurant. Sa taille, son énergie, son aptitude au trot font de lui un excellent animal de selle ou d'attelage.

Les femelles produisent un lait apprécié pour la fabrication de produits cosmétiques : allez donc faire un tour à la boutique d'Asinus, à Saint-Girons !





## Bon plan !

### Asinus

Asinus, précurseur des cosmétiques au lait d'ânesse, propose une production de lait d'ânesse destinée à la cosmétique et à la vente. Le lait d'ânesse, par sa composition exceptionnelle, est un tenseur idéal de la peau et a le pouvoir de ralentir son vieillissement en la régénérant. Les savons de confection artisanale sont travaillés, estampillés et emballés à la main. Découvrez aussi une large gamme de cosmétiques biologiques, produits d'entretien et gourmandises !

Vente à la boutique ou le samedi matin marché de Saint-Girons.

Boutique Asinus - Asinerie  
22 rue Pierre Mazaud  
09200 - St-Girons

Tél : 05 61 04 65 91

Mail : [contact@asinus.fr](mailto:contact@asinus.fr)

Web : [www.silkoshop.fr](http://www.silkoshop.fr)



## Balade avec des ânes

### **Suzie Ringenberg et Éric Bonhomme de Balad'âne - Le Port**

Nous proposons de la balade avec des ânes à la journée et à la demi-journée, des randonnées libres et accompagnées avec des formules tout confort jusqu'à la formule en autonomie. Nous proposons de l'hébergement et des tables d'hôtes sur place en yourte, tipis ou en camping à la ferme avec des formules petit déjeuner, 1/2 pension et pension complète.

Nous travaillons avec les ânes depuis quinze ans. Au tout début, nous proposons de la balade simple, puis l'activité a évolué. Depuis plus de dix ans maintenant, nous proposons de la randonnée et de l'hébergement. Nous avons un élevage de plus de 40 ânes de la race des Ânes des Pyrénées avec des naissances chaque année.

Nous avons choisi le Cousserans pour l'environnement calme et préservé, pour sa nature, son côté sauvage. Il y a également une grande variété de produits locaux et bios (*viandes, fromages, farines*) ainsi que la possibilité de produire la plupart des matières premières pour l'élaboration de nos menus : légumes du potager, petits fruits du jardin, jus de pommes, confitures et miels. Le pain est maison et nous travaillons des farines moulues localement. Tout ce que nous produisons est issu de l'agriculture biologique.



## Bon plan !

### Une rando avec « Balad'ânes » !

Une randonnée de 2 jours à l'estive de Goutets, la plus belle promenade des vallées de Massat.

En formule libre avec un bivouac à l'estive de Goutets, le départ se fait en matinée après une initiation âne à la ferme. Ensuite, en route vers l'estive de Goutets pour une soirée bivouac en autonomie.

Tarif : 100€ par âne.

Possibilité de formule tout compris et tout confort en pension complète.

Infos :

Ferme de Baladâne  
La Salbis, 09320 Le Port  
Tél : 05 61 04 41 35

Mail : [contact@baladane.com](mailto:contact@baladane.com)

Web : [www.baladane.com](http://www.baladane.com)

# Spéléo - Golf - Loisirs

Et si en vacances, souffler, c'était aussi jouer ?  
De nombreux loisirs sont accessibles en Couserans : appuyez sur « play » !

À l'abri des regards, le Couserans recèle de nombreuses richesses souterraines, archéologiques, sportives ou paysagères. La multitude de cavités du territoire laisse la possibilité à chacun, quel que soit son âge ou son niveau de pratique, de découvrir de nombreuses facettes du monde souterrain.



## Horizon vertical

### Pour la p'tite histoire...

Je m'appelle Franck Bréhier, je suis le responsable d'Horizon vertical. La structure propose des activités de pleine nature (*canyoning, spéléo, parcours aventure, escalade...*)

Je suis dans le Couserans depuis 1994, je travaille pour Horizon vertical depuis 2004, et j'en ai pris la direction en 2013.

J'ai une formation en biologie souterraine (*DEA*) et j'ai connu le Couserans lors de mes études au CNRS de Moulis. Après une reconversion professionnelle comme accompagnateur en montagne, je m'installe dans le Couserans. J'aime sa nature préservée, les modes de vie alternatifs que beaucoup de gens testent par ici, plus en lien avec la nature.

Mon premier conseil, ce serait de venir nous voir à Horizon vertical (*rites*) ! Que ce soit en spéléologie, en escalade ou en canyoning, nous vous ferons découvrir des endroits magiques, loin des foules, pour une activité adaptée à vos envies et votre niveau. Le Roc'Aventure est quant à lui une expérience unique, un concept original pour profiter d'un cadre magnifique... et de la hauteur, avec des tyroliennes jusqu'à 100 mètres de haut ! Et sinon, de passage dans le Couserans, ne manquez pas la visite des producteurs locaux pour faire le plein de saveurs. Le marché de Saint-Girons est absolument incontournable, mais il y en a d'autres dans les petits villages qui méritent également le détour. Vous pouvez vous fier aux professionnels labellisés « Valeurs Parc naturel régional », c'est un vrai gage de qualité. Bon appétit !



## Bon plan À la découverte des mines en Ariège avec Objectif spéléo & canyon

Nicolas Clément, accompagnateur, est un passionné du monde souterrain : des grottes et gouffres, mais aussi des mines. Objectif Spéléo vous propose de partir sur les traces des mineurs au cœur du Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises et de découvrir le patrimoine minier ariégeois. Une découverte accessible à tous pour les curieux où se mélange histoire et nature.

Durée : 1/2 journée  
Public : à partir de 8 ans, tout public.  
Lieu : Séronais

Objectif spéléo et canyon  
Tél : 06 08 95 49 93  
Mail : [nico@objectif-speleo.fr](mailto:nico@objectif-speleo.fr)  
Web : [www.objectif-speleo.fr](http://www.objectif-speleo.fr)

## Spéléo

### Horizon vertical - Franck Bréhier



Ancienne gare, Avenue Aristide Bergès  
09200 Saint-Girons  
Tél : 05 61 96 08 22 / 06 81 23 57 43  
Mail : [franck@horizonvertical.net](mailto:franck@horizonvertical.net)  
Web : [www.horizonvertical.net](http://www.horizonvertical.net)

### Objectif spéléo - Nicolas Clément



09320 Aleu  
Tél : 06 08 95 49 93  
Mail : [nico@objectif-speleo.fr](mailto:nico@objectif-speleo.fr)  
Web : [www.objectifspeleo.fr](http://www.objectifspeleo.fr)





## L'Écogolf

### La Bastide-de-Sérou

L'Écogolf Ariège-Pyrénées, le golf pour tous en Couserans !

Un parcours de 18 trous, d'une diversité étonnante, où débutants, amateurs et experts pourront vivre leur expérience garantie « inoubliable ».

Sur les hauteurs de la Bastide-de-Sérou en balcon panoramique sur les Pyrénées, le golf a été labellisé par le Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises comme golf éco-responsable pour son modèle de gestion durable et écologique. Le golf, avec ses parcours (*3 parcours golifiques + une promenade découverte ouverte à tous publics*), s'étend sur un domaine écologique de 75 hectares.

Dans les parties boisées et de bocages, comme sur les parties destinées au jeu, l'entretien durable fait l'objet d'une convention unique en France avec le Parc naturel des Pyrénées ariégeoises et la Fédération Française de Gol. Ici, les jardiniers arrosent uniquement avec l'eau de pluie

stockée dans des retenues collinaires, fertilisent à minima, préviennent et soignent les maladies du gazon dans le respect de l'écosystème et dans la recherche transparente des solutions les plus adaptées.

La promesse de l'Écogolf est de garantir à la fois les ressources naturelles, la santé de chacun et des conditions de pratique du golf dignes des meilleurs parcours.

Avec un parcours de 18 trous de niveau international, un parcours compact 9 trous, un parcours practice avec 14 ateliers, amateurs ou débutants trouveront leur meilleure formule pour pratiquer ce sport qui conjugue parfaitement plaisir et convivialité.

## Le Golf du cap

### Montardit

On ne va pas vous raconter d'histoire, ici, ce n'est pas un parcours comme les autres. On aurait envie de dire à David Descoins : « À l'image de son créateur » ! Alors laissons-le vous raconter « golfleurette » !

Ce parcours a été façonné avec patience sur les pentes des petites Pyrénées. Il sait être ravissant par les paysages variés qu'il offrira aux joueurs, tout comme un peu piquant par son caractère. En effet, c'est un parcours fait-maison, avec force et vaillance. Alors on retrouve un peu ça dans son architecture.

Le meilleur moyen de le découvrir reste de l'essayer : le cross golf est une pratique golfique alternative, certes, mais ça reste du golf au sens le plus pur du terme. À notre connaissance, notre parcours est le premier parcours au monde de ce genre. Oui, vous avez bien lu ! Et comme nous laissons la place aux pratiques golifiques alternatives, vous découvrirez que nous avons également aménagé un parcours de foot golf !!!

Ouverture du parcours de 9 trous : tous les jours, sur réservation uniquement, départs de 7h à 19h.

## Golfs



### L'Écogolf

09240 Unjat - La Bastide de Sérou  
Tél : 05 61 64 56 78  
Mail : [contact@ecogolf-ariège.fr](mailto:contact@ecogolf-ariège.fr)



### Le Golf du cap

Baudet - 09230 Montardit  
Tél : 06 27 02 78 01  
Mail : [golfducap@gmail.com](mailto:golfducap@gmail.com)

## Loisirs



### Paintball MPO

Route de Montgauch - 09190 Saint-Lizier  
Tél : 06 63 52 85 30  
Mail : [mpopaintball@gmail.com](mailto:mpopaintball@gmail.com)  
Web : [www.mpopaintball.fr](http://www.mpopaintball.fr)

# Pêche

Oui, on est vraiment un paradis de la pêche, mais chut...  
Ne le dites pas trop, venez plutôt... plus tôt... que le copain !  
Et partagez votre pêche le soir au barbecue, tranquille sous les étoiles.



## La pêche

par Christian Lebon,  
de la fédération de pêche de l'Ariège

L'homme pêche depuis l'antiquité. Réservée à certaines communautés au Moyen Âge, la pêche devient accessible à tous après la révolution française. Elle devient un loisir à part entière au cours du 19<sup>e</sup> siècle.

Aller à la pêche aujourd'hui, c'est d'abord se faire plaisir. Les motifs pour aller à la pêche sont multiples. Vous souhaitez être seul, vous retrouver, profiter de la nature ? Alors la pêche en Couserans vous comblera. Votre envie est de partager un moment en famille ou entre amis au bord de l'eau d'un lac ou d'une rivière ? On vous offre une multitude de sites qui répondront à votre désir.

Le Couserans possède les trois dernières rivières sauvages des Pyrénées sur son territoire : l'Alet, l'Arac et le Haut Salat. Ces cours d'eau ne sont pas, ou peu, court-circuités par des barrages successifs, édifices qui par leur présence modifient le débit naturel de l'eau et impactent par là-même les milieux aquatiques.

En gestion patrimoniale, où c'est la reproduction naturelle des poissons qui peuple les cours d'eau, ces rivières ariégeoises sont l'habitat des magnifiques truites Fario dont les robes séduisent tant les amateurs. Comme eux, vous serez conquis par ce poisson sauvage. Pour le plaisir de sentir votre canne se courber sous la tirée du poisson, pour le plaisir de voir le poisson gober, pour le plaisir de ramener le poisson à vous, vous adorerez pêcher dans les rivières et lacs du Couserans.



## Bon à savoir

### Les cartes de pêche

« Pourquoi une carte de pêche ? La rivière est à tout le monde ! », voici une question souvent posée.

- Les droits de pêche (*berges, rives*) appartiennent soit à l'État (*fleuves, canaux navigables*), soit à des propriétaires riverains (*rivières, lacs, étangs*) auxquels les associations agréées de pêche louent ce droit pour permettre aux pêcheurs de pratiquer leur loisir. Une partie du prix de votre carte permet donc cette « location ».
- Une deuxième partie de votre carte de pêche permet de garantir le fonctionnement d'un réseau d'information, d'animation et de surveillance sur la totalité du territoire français.
- Enfin, une partie de la carte de pêche permet aux associations agréées de pêche et de protection du milieu aquatique et aux fédérations départementales de pêche de mener des missions d'intérêt général confiées par la loi (*entretien, gestion, restauration des rivières...*).

À chacun sa pêche, à chacun sa carte de pêche. Pour vous permettre de pratiquer votre loisir au gré de vos envies ou tout simplement de votre emploi du temps, le réseau associatif de la pêche met à votre disposition un ensemble de cartes répondant à vos attentes.

Où puis-je me procurer une carte ?

La carte de pêche est disponible :

- directement de chez vous, sur internet, sur le site de délivrance de cartes [www.cartedepêche.fr](http://www.cartedepêche.fr)
- dans les associations ou chez les dépositaires agréés, dont notamment les bureaux de l'Office de tourisme Couserans-Pyrénées.



## Je suis animateur pêche

Pour la p'tite histoire...

Je m'appelle Julien Vallez, je suis animateur à la Fédération de pêche de l'Ariège. J'aime amener de jeunes pêcheurs dans les rivières du Couserans. J'aime leur faire découvrir ces rivières sauvages, parmi les dernières dans les Pyrénées. J'aime la beauté de leur eau claire et la multitude des couleurs de leur fond. La variété des rivières me permet de former les jeunes à différentes techniques de pêche. Le magnifique ruisseau du Riberot, par exemple, dans la vallée du même nom, se prête très bien à la pêche à la mouche. Les truites y sont assez opportunistes pour se nourrir et n'attendent pas les éclosions d'insectes pour cela. Le Bas-Salat est également un secteur très prisé. Le site est réputé pour les gros poissons que l'on peut y trouver. La pêche en Couserans, c'est la richesse des sites et le large éventail des techniques de pêche possibles



### La truite Fario, reine des cours d'eau du Couserans

Reine des espèces peuplant les cours d'eau de l'Ariège, la Fario attire un nombre considérable de pêcheurs lorsque vient l'heure de l'ouverture.

La truite Fario est la truite commune des lacs et des ruisseaux pyrénéens.

En fait, il existe plusieurs souches races différentes de truites Farios. Chaque région a sa truite sauvage. En Europe occidentale, les scientifiques en retiennent seulement deux.

La plus ancienne serait la truite Méditerranéenne qui peuple le sud de la France. Sa robe aux flancs jaunes porte de nombreux points noirs très marqués et quelques points rouges.

La deuxième, apparue il y a environ un million d'années et donc « récente », est la truite Atlantique. Sa robe argentée possède des points rouges auréolés de blancs.

Les techniques de génétique ainsi que des critères morphologiques permettent actuellement de mettre en évidence des sous unités régionales.

Poisson typique des eaux froides et oxygénées, la truite Fario se reconnaît facilement par sa forme hydrodynamique, caractéristique des carnassiers d'eau vive que sont les salmonidés.

C'est dans des cours d'eau ariégeois qui n'ont subi aucun alevinage de truites depuis longtemps que vous rencontrerez des truites sauvages de souche atlantique. Vous serez probablement conquis par son caractère vif, sa vigueur batailleuse. Elle vous laissera de merveilleux souvenirs.



## Parcours Handipêche

### Pêche et handicap

Dans sa démarche de rendre la pêche accessible partout et pour tous dans le département de l'Ariège, la Fédération de pêche a entrepris depuis de nombreuses années la réalisation de pontons handipêche en partenariat avec les associations locales de pêche et des soutiens financiers multiples. Plusieurs sites sont concernés dans le Couserans. Ils sont situés dans des cadres différents, offrant ainsi la possibilité de techniques de pêche variées pour les personnes à mobilité réduite.

Lac du Pacherot à Ste Croix Volvestre / Le site de l'Étang de Lers / Le lac de Bethmale / Le Salat à Saint- Lizier et Caumont / Le Lez à Engomer / La Bouigane à Aucazein / L'Arac à Massat

## Parcours « no-kill »

### La pêche sans tuer

La pêche « sans-tuer » ou « no-kill » est une pratique de pêche consistant à remettre à l'eau vivant le poisson après l'avoir pêché.

Cette pratique du « no-kill », développée par les américains au XX<sup>e</sup> siècle notamment pour les salmonidés, est aussi appelée « catch and release », ce qui signifie « attraper et relâcher ». C'est devenu une véritable pratique chez les pêcheurs qui laissent ainsi le poisson grandir et offrir au pêcheur des sensations de combat plus intenses.

Le Couserans vous propose 7 parcours de pêche sans tuer pour des pratiques différentes dans des environnements variés.

Le Garbet à Aulus / Le Garbet à Ercé / L'Alet au Trein d'Ustou / L'Arac à Soulan / Le Salat à Lacave, à Saint-Girons et à Seix

### Les conseils pour pratiquer la pêche sans tuer

La pêche sans tuer ne se pratique pas n'importe comment. Il est important de respecter certaines règles pour remettre le poisson à l'eau dans les meilleures conditions. La Fédération de la Pêche de l'Ariège vous recommande ces quelques points :

- évitez de manipuler le poisson à la main, ou ayez les mains mouillées pour éviter un choc thermique au poisson,
- utilisez des hameçons sans ardilhon ou à ardilhons écrasés pour éviter d'abîmer le poisson,
- limitez le temps hors eau du poisson,
- utilisez une épuisette pour éviter un choc thermique et limitez le contact avec tout support pouvant altérer le mucus du poisson (*protection*),
- tenez le poisson de façon horizontale en le soutenant au niveau de la tête et de la queue.





## Hébergements Label Pêche

Vous partez pour plusieurs jours... optez pour un hébergement « Pêche » !

Vous êtes pêcheur, vous partez en vacances en famille ou entre amis et vous estimez que chacun doit pouvoir profiter pleinement de son séjour en profitant d'un choix d'activités autre que la pêche, pensez à réserver un hébergement « Pêche ». Les gîtes, chambres d'hôtes, hôtels, villages de vacances et résidences de tourisme et campings peuvent être qualifiés au titre de la charte nationale établie par la FNPF et reprise par ses partenaires Clévacances, Gîtes de France, VVF Villages.

20 établissements sont labellisés « Hébergement pêche » en Couserans. Renseignez-vous sur [www.generationpeche.fr](http://www.generationpeche.fr)

### Vous y trouverez

- un accueil personnalisé à proximité d'un ou plusieurs lieux de pêche, des propositions d'activités pour les accompagnants, un fond documentaire halieutique, touristique et culturel,
- des services avec une mise à disposition d'un local spécifique sécurisé pour stockage et séchage du matériel de pêche, d'un dispositif permettant la conservation d'appâts vivants, petits déjeuners matinaux (*chambres d'hôtes*), paniers repas à la demande (*tables d'hôtes, hôtellerie*),
- une accessibilité à la pratique de la pêche facilitée par la délivrance de carte de pêche, documentations spécifiques, liste des moniteurs guides de pêche et des détaillants d'articles de pêche.

# Faux-vives

Ici on est au pays des 1000 pagaies !

C'est le nom d'un très convivial festival d'eaux-vives à Seix en mai...  
et non la concentration au m<sup>2</sup> de rivière en juillet !

De l'initiation kayak, rafting ou canyoning jusqu'aux meilleurs spots pyrénéens réservés aux pros :  
venez faire monter la température de l'eau !

## Canyoning

Le canyoning est une activité sportive de pleine nature, aquatique et ludique. Elle consiste à progresser à pied dans le lit d'une rivière, dans des gorges ou des ravins étroits. La descente de canyon fait appel à des notions de marche en terrains variés, à la nage, des sauts, des toboggans. Les spécialistes du canyoning vous proposent de découvrir le Couserans dans un cadre exceptionnel et original.



## Kayak

Au pays des rivières et torrents de montagne, les activités comme le canoë, l'hydrospeed se pratiquent toute l'année ; le raft, pendant la période printanière qui est plus agitée et intéressante.

Tous ces sports de glisse nautique permettent aux pratiquants de s'initier tranquillement sur les plans d'eau ou de se mesurer à la force du courant sur des rivières impétueuses et des eaux vives. Pour une pratique encadrée ou en location, pour une journée entière ou quelques instants, pour naviguer en toute sérénité à la découverte de paysages sauvages ou relever le challenge des eaux vives... Partez à l'aventure !



### Horizon Vertical - Franck Bréhier

Ancienne gare, avenue Aristide Bergès  
09200 Saint-Girons  
Tél : 05 61 96 08 22 / 06 81 23 57 43  
Mail : franck@horizonvertical.net  
Web : www.horizonvertical.net



### Objectif Spéléo - Nicolas Clément

09320 Aleu  
Tél : 06 08 95 49 93  
Mail : nico@objectif-speleo.fr  
Web : www.objectifspeleo.fr



### Haut Couserans Kayak Club

09140 Seix  
Tél : 05 61 66 62 76  
Mail : labasenautiqueducouserans.com



## Zoom sur

### Les 1000 Pagaies

#### LE Festival d'eaux-vives à Seix

Ce festival a lieu chaque année début mai durant 4 jours : cette année en 2018, le festival fêtait ses 18 ans ! Ce rendez-vous est d'abord sportif : des kayakistes viennent de toute la France et d'ailleurs, pour naviguer sur les dernières rivières « sauvages » des Pyrénées, avec pas ou peu de détournements de débits d'eau. Ainsi, les kayakistes profitent des gros niveaux d'eau de printemps sur le Salat, l'Alet, le Garbet ou encore l'Arac. Les plus chevronnés se font peur sur le Haut-Salat, le Haut-Estours ou le Cors. Sur ce dernier depuis 3 ans est proposé le « Couserans Kayak Contest » ! Pour les visiteurs, ce sont 4 jours de baptêmes de raft et un tas d'animations gratuites : trampoline, ventrigriss, slackline, escalade ! C'est aussi un rendez-vous festif : 3 soirs de concerts gratuits avec une programmation reconnue « HQF » (*Haute Qualité Feste*) dans toute l'Occitanie !

# Baignade

Lors des plus grosses chaleurs, les jolis « spots » près de nos rivières ne manquent pas... pour les plus courageux !  
Sinon, il y a bien sûr plusieurs possibilités de trouver de l'eau plus chaude !



## Le centre aquatique du Couserans

Un centre aquatique moderne, en plein centre de Saint-Girons.

L'espace aquatique comporte un bassin ludique, un bassin de natation de 25 m avec 4 couloirs de nage et une pataugeoire avec jets d'eau, plaque à bulles, cascade et jouets à disposition pour le bonheur de vos enfants.

L'espace balnéo, accessible seulement aux adultes et aux adolescents de plus de 17 ans accompagnés, est équipé d'un jacuzzi, d'un sauna et d'un hammam. Mmmm !

Des activités sont aussi proposées, dont entre autres : aquagym, aquabike, cours de natation, et même des séances spéciales pour vaincre son aquaphobie !

Avenue Aristide Berges - 09200 Saint-Girons  
Tél : 05 61 64 96 22

[www.centre-aquatique-du-couserans.com](http://www.centre-aquatique-du-couserans.com)

## Baignade surveillée en milieu naturel

### Lac de Sainte-Croix-Volvestre

Lac de 2 hectares avec une petite plage aménagée. Baignade surveillée en juillet et août, selon décision municipale.

À proximité: aire de sports collectifs, jeux pour enfants, pêche, tennis, aire de pique-nique, bouledrome.

Village - 09230 Sainte-Croix-Volvestre  
Tél : 05 61 04 60 55

Mail : [sainte-croix@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:sainte-croix@tourisme-couserans-pyrenees.com)

### Lac de Mondély

Lac de 50 hectares dans un cadre sauvage et naturel. Baignade surveillée du 1/07 au 31/08, ouverture 7/7, 13h-19h, selon décision municipale. Snack et buvette ouverts en été. Site privilégié d'observation ornithologique. Lac de pêche 2<sup>e</sup> catégorie. Départ de randonnée.

09240 - La Bastide-de-Sérou  
Tél : 05 61 64 53 53

Web : [labastidedeserou@tourisme-couserans-pyrenees.com](http://labastidedeserou@tourisme-couserans-pyrenees.com)

## Les piscines

### Centre aquatique du Couserans

Bassin sportif, pataugeoire, bassin ludique avec banquettes massantes, rivière à contre-courant et canon à eau.

Espace bien-être : jacuzzi, saunas et hammam..

Avenue Aristide Berges  
09200 Saint-Girons  
Tél : 05 61 64 96 22

Web : [www.centre-aquatique-du-couserans.com](http://www.centre-aquatique-du-couserans.com)

### Les thermes d'Aulus-les-Bains

Espace bien-être : soins du corps, visage, modelages aux pochons, aux pierres chaudes, gommage et enveloppement de boue de la mer morte

Espace aqua-détente : un bassin chauffé à 32°C équipé de jets massants et d'un jacuzzi.

La plage de repos est éclairée par de larges baies vitrées donnant sur les montagnes alentours.

Allée des thermes - 09140 Aulus-les-Bains  
Tél : 05 61 66 36 80

Mail : [secretariat@thermes-aulus.fr](mailto:secretariat@thermes-aulus.fr)  
Web : [thermes-aulus.fr](http://thermes-aulus.fr)

### Piscine de Guzet

Ouverte tous les après-midis de l'été, sauf mauvais temps.

Guzet 1400 - 09140 Ustou  
Tél : 05 61 66 98 36

### Piscine des 4 Vallées à Castillon

Du 1/07 au 31/08, ouverture 6j/7

Route Audressein  
09800 Castillon-en-Couserans  
Tél : 05 61 96 85 51

### Piscine municipale de La Bastide-de-Sérou

Du 1/07 au 31/08 ouverture 6j/7

Place de la mairie  
09240 La Bastide-de-Sérou  
Tél : 05 61 64 53 53

### Piscine municipale d'Ustou

La piscine d'Ustou se trouve à l'entrée du camping. Elle est équipée d'un grand bassin de nage et de deux pataugeoires avec un toboggan. Un solarium permet de se détendre après la baignade.

Camping d'Ustou - 09140 Ustou  
Tél : 05 61 04 96 26



# Bien-être et détente

- Ok, on enlève les chaussures de rando...
- Carrément ! Au tour de mes orteils de prendre l'air... puis l'eau ?!
  - Ouais, un bon bain chaud !
  - Et un bon massage du dos !



## Les thermes d'Aulus

Au cœur du Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises, Aulus-les-Bains est un village authentique de montagne (750 m), regroupé autour de son clocher. Il domine une large vallée où le soleil illumine les cîmes et les forêts et se reflète dans les torrents, les cascades et les lacs.

La dimension humaine des installations, la qualité de l'accueil et une équipe dévouée font le succès de ce centre thermal. Vous aussi, profitez de cet environnement naturel et bienfaisant. Tonique le jour et sédatif la nuit, le micro-climat d'Aulus vous redonnera équilibre et sérénité pour vos cures, autant qu'il sera le décor parfait de vos pauses à l'espace détente et bien-être.

## La cure thermique et historique de la source

Les vertus thérapeutiques des eaux d'Aulus en font la station du cholestérol par excellence, du traitement des maladies métaboliques (*obésité, diabète, hypertension...*) et des maladies de l'appareil urinaire (*infections, calculs rénaux, lithiases...*).

Il existe quatre sources à Aulus : d'Armagnac, Bacque, Trois Césars et Nouvelle.

Bien que chacune ait sa spécificité dont le médecin thermal tire profit au travers de la prescription de boisson, les quatre sources d'Aulus sont classées dans les "eaux sulfatées, calciques et magnésiennes". Elles émergent à une température comprise entre 13 et 17° et ont une minéralisation moyenne égale à 2 g de résidu sec par litre.

Riches en oligo-éléments, leur action est à la fois fortement diurétique, anti-spasmodique, anti-infectieuse et anti-cristallisante. De plus, elles favorisent la perte de poids et la normalisation lipidique, glucidique et protéique (*action cholétérique, cholagogue et intestinomotrice*).

## Spas et détente

Les Thermes d'Aulus

09140 Aulus-les-Bains

Tél : 05 61 66 36 80

Mail : [secretariat@thermes-aulus.fr](mailto:secretariat@thermes-aulus.fr)

Institut de beauté Anne-Marie

26 rue des Jacobins - 09200 Saint-Girons

Tél : 05 61 66 61 41 / 07 88 00 47 01

Mail : [ivanoff.annemarie@gmail.com](mailto:ivanoff.annemarie@gmail.com)

Web : [www.institutdebeauteannemarie.com](http://www.institutdebeauteannemarie.com)



## Bon plan !

### Produits cosmétiques naturels à base d'eau thermale

Les produits cosmétiques d'Aulus-les-bains sont réalisés à base d'eau thermale « darmagnac » ainsi que de plantes issues de l'agriculture biologique d'Occitanie. Ils vous apporteront bienfaits et douceur tout au long de la journée. Vous pourrez découvrir nos 6 produits 100% naturels, idéals pour tous types de peau : eau nettoyante, crème de jour et lait corporel, crème nourrissante, gommage et masque crème.



Sans paraben - sans phénoxyéthanol- sans siloxane  
- sans isothiazolinone - sans sulfates - sans BHA - non testés sur animaux.

En vente directement au centre thermal ou peuvent être expédiés par la poste en nous téléphonant au 05 61 66 36 80.

## L'espace bien-être

### Nos soins d'eau, de bien-être, esthétiques...

Ouverture en période d'été (du 31/03/2018 au 27/10/2018).

Vacances scolaires de pâques (zone Toulouse), juillet, août et 1<sup>ère</sup> semaine uniquement de la Toussaint, du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h.

Hors vacances scolaires, mêmes horaires. Fermé le mardi après-midi et 2<sup>ème</sup> semaine des vacances de la Toussaint. Fermé le dimanche.

Un peignoir, une serviette et une paire de sandales vous sont fournis.

## L'espace détente

### Un bassin chauffé entre 30°C et 32°C, jacuzzi, hammam et jets massants !

Ouverture en période d'été : Le lundi, mardi, mercredi, vendredi de 15h30 à 18h45 et le jeudi et samedi de 15h30 à 17h45.

Fermé le dimanche.



## Le saviez-vous ?

En 1992, une étude scientifique\* a objectivé l'effet de la cure thermale d'Aulus sur les taux de cholestérol, de triglycérides et de glycémie.

Menée selon les critères modernes de l'évaluation pharmacologique, cette étude a consisté en un essai thérapeutique comparant les taux de cholestérol, de triglycérides et de glycémie d'un groupe de curistes en traitement à Aulus à ceux d'un groupe de témoin de malades qui buvaient de l'eau "du robinet".

Les conclusions, très favorables à la cure thermale, démontrent une action réelle de celle-ci sur les taux de cholestérol total, de triglycérides et de glycémie, ainsi qu'une diminution du poids, statistiquement significatives.

\*Pr. Louvet, Pr. J-L Montastruc, CHU Toulouse-Purpan ; Aulus-les-Bains.

# Dans les airs

Un point de vue exceptionnel sur le Couserans !



## Le Couserans vu du ciel

Voilà 80 ans qu'une poignée de passionnés de l'aviation sillonnent le ciel couseranais dans tous types d'aéronefs : avions, ULM ou planeurs, chacun sa pratique, sa section et sa passion. Créé en 1938, place forte du « vol montagne », avec des conditions d'aérogologie exceptionnelles pour le vol à voile, l'aérodrome de Saint-Girons – Antichan a de sérieux atouts.

Quelle que soit votre expérience, à bord de biplaces ou d'avions 4 places, le vol s'annonce inoubliable. À la carte, vous aurez le choix entre le tour du Couserans avec un survol de la chaîne pyrénéenne et un grand tour du Valier, un vol vers le Pic du Midi, ou enfin un tour des châteaux Cathares.

« On s'aligne, on décolle ! » L'annonce du pilote dans votre casque fait forcément monter un peu le palpitant, à moins que ce soit l'accélération pour atteindre les 55 nœuds nécessaires au décollage ... Une fois quitté le plancher des vaches, le point de vue est magique ! Le rempart des Pyrénées devient une chaîne, le pilote commence l'énumération des sommets mythiques avec une grande familiarité qui rappelle que « le ciel est le plus bel endroit de la terre ».

« On se reporte vent arrière pour un atterrissage complet » : rappel à la réalité du pilote qui sonne la fin du vol, mais pas la fin du sourire d'avoir flotté au-dessus du Couserans à 200km/h !»

### À noter :

Survolez le défilé d'Autrefois le Couserans avec la patrouille du Couserans : cette année encore la patrouille d'Antichan ouvrira à 9h45 le défilé d'Autrefois le Couserans

L'escadrille rendra hommage dans le ciel Saint Gironnais aux valeureux pilotes qui ont aussi écrit l'histoire de notre beau pays ariégeois : Basile Sauné, Jacques Begouen, Charles de Jurquet de la salle, Henri Dedieu, Marcel Loubet, Léopold Galy, etc.

## Sites de vol libre

Les écoles de parapente proposent différentes formules de baptêmes, de vols en biplace pilotés par un moniteur et de stages de 3 à 6 jours afin de vous faire découvrir les sensations du vol dans un magnifique cadre de montagne.

**Port de Lers - 09320 Le Port**  
Altitude : 1430 m / 1050 m

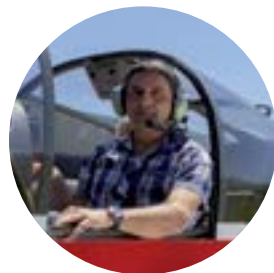
**Col de la Core - 09800 Castillon**  
Altitude : 1450 m / 1100 m

**Pic de l'Arrech à Guzet - 09140 Ustou**  
Altitude : 1650 m / 550 m

**Cazeaux - 09160 Cazavet**  
Altitude : 900 m / 450 m

**Char de Moulis - 09200 Moulis**  
Altitude : 850 m / 400 m

**Sapinière d'arront - 09800 Arrout**  
Altitude : 900 m / 500 m



Patrick Feuillerat, pilote instructeur à l'aéroclub

## Loisirs aériens

### Aéroclub de l'Ariège

Aérodrome d'Antichan - 09190 Lorp Sentaraille  
Tél : 05 61 66 11 00  
Mail : [aeroclub.ariège@wanadoo.fr](mailto:aeroclub.ariège@wanadoo.fr)  
Web : [www.aeroclub-ariège.fr](http://www.aeroclub-ariège.fr)  
Toute l'année

## Expo les Ailes du Couserans

### Histoire de l'aviation dans le Couserans

4 et 5 août - École Saint-Alary, Saint-Girons  
6 août au 1 septembre - Hôtel-Dieu, Saint-Lizier  
Web : [www.couseransmodel.fr](http://www.couseransmodel.fr)



# Sur la corde

Tester sa force et son agilité dans un environnement naturel inspirant, c'est la magie de l'escalade et de ses dérivés.  
Avec l'accompagnement d'un pro ou en autonomie, encordez-vous en Couserans !



## Zoom sur Le rocher d'initiation escalade à Guzet

Vous êtes autonomes en escalade et voulez faire découvrir à vos enfants ou vos amis l'activité : un mur naturel d'initiation vous attend au parking intermédiaire à Guzet. Des cotations de voies entre 3 et 5 pour la plus belle découverte de l'escalade !



## Le label outdoor

Ariège Pyrénées Qualité Outdoor : L'Ariège, la qualité en plein air !

Des professionnels soucieux d'apporter le meilleur dans leurs prestations se sont engagés dans une démarche qualité destinée à professionnaliser leur accueil et leurs services. Ils sont la garantie de vos loisirs ! Convivialité, partage, respect sont les maîtres mots de ces entreprises labellisées qui vous feront passer des moments d'aventure et de plaisir inoubliables !

5 bonnes raisons de nous choisir :

- partager des moments inoubliables adaptés à vos attentes,
- vivre des expériences insolites et uniques,
- se retrouver, se ressourcer dans une nature riche et préservée,
- 100% plaisirs, 0% ennuis, tout est compris, du ludique, du rêve et des souvenirs,
- rencontrer des moniteurs qualifiés, labellisés, soucieux de préserver l'environnement et aussi et surtout de vous satisfaire.

Plus d'infos sur :

[www.ariégepyrenees.com/accueil/activites/engagement-qualite-outdoor](http://www.ariégepyrenees.com/accueil/activites/engagement-qualite-outdoor)

Cette démarche repose sur un certain nombre de principes auxquels les professionnels sont attachés et pour lesquels ils s'engagent au travers plus de 140 critères, contrôlés lors d'audits mystères.

## Prestataires sur la corde

### Acro'Lus - Accrobranche

Parc des Thermes - 09140 Aulus-les-Bains  
Tél : 05 61 64 36 75  
Mail : [stationtrailcouserans@gmail.com](mailto:stationtrailcouserans@gmail.com)  
Web : [www.accrobranche-acrolus.com](http://www.accrobranche-acrolus.com)



### Roc'Aventure - Parcours aventure

Ancienne gare, avenue Aristide Bergès  
09200 Saint-Girons  
Tél : 05 61 96 08 22 / 06 81 23 57 43  
Mail : [franck@horizonvertical.net](mailto:franck@horizonvertical.net)  
Web : [www.horizonvertical.net](http://www.horizonvertical.net)

## Accompagnement escalade



### Horizon Vertical - Franck Bréhier

Ancienne gare, avenue Aristide Bergès  
09200 Saint-Girons  
Tél : 05 61 96 08 22 / 06 81 23 57 43  
Mail : [franck@horizonvertical.net](mailto:franck@horizonvertical.net)  
Web : [www.horizonvertical.net](http://www.horizonvertical.net)



### Objectif Spéléo - Nicolas Clément

09320 Aleu  
Tél : 06 08 95 49 93  
Mail : [nico@objectif-speleo.fr](mailto:nico@objectif-speleo.fr)  
Web : [www.objectifspeleo.fr](http://www.objectifspeleo.fr)



# Culture patrimoine



## Le Couserans : terre de vie culturelle

Par Jean-François Brunel

Le quotidien culturel du Couserans

Les festivals ainsi que les nombreux rendez-vous artistiques qui animent la saison estivale sont souvent la partie visible de projets de fond qui se déroulent chaque jour de l'année et lui donnent sens et consistance. Ici, les acteurs et artistes créent, transmettent, font découvrir et partagent leur travail.



Le grand nombre d'acteurs, la diversité et la complémentarité des propositions mais surtout leurs mises en lien, créent les conditions d'un bouillonnement culturel permanent. On ne peut citer tous, comme il est impossible de prétendre avoir une approche exhaustive de leurs offres. Ils font naître la création artistique, le spectacle vivant (*Les Bazis*), les musiques actuelles (*Art'CADE*), la création littéraire (*L'Œil du souffleur*)... Ils transmettent la pratique musicale (*École de musique de Saint-Girons, Voces Intimae, Massat Musique Montagne, Carpe Diem...*), le patrimoine vivant dans les nombreux groupes de musiques et danses traditionnelles (*les Biroussans, les Bethmalais...*), l'art circassien (*École de cirque Abracadaboum Circus*)... Ils assurent la sensibilisation et la médiation culturelle pour les arts visuels et l'art contemporain (*le Bus-espace culturel mobile*), pour le spectacle vivant (*Act'en Scène*)... Ils diffusent la culture dans les vallées du Couserans (*Théâtrales en Couserans, Remp'Art à Tourtouse, Move in Salat, MJC d'Oust, Luo Pléo à Massat*)... Ils animent le réseau de lecture dans les 20 médiathèques du Couserans... Ils travaillent à la recherche et à la valorisation du patrimoine au Centre d'Interprétation du Patrimoine à Seix, au Musée Aristide Berges à Lorp-Sentaraille, au Musée des Colporteurs à Soueix...



Leur enjeu quotidien c'est le renouvellement d'un environnement où les créateurs voient leurs productions accompagnées et accueillies, les acteurs culturels peuvent proposer une offre spécifique et de qualité, pour la satisfaction des publics locaux et touristiques. Et lorsque, pendant l'un de vos séjours dans nos Pyrénées, vous assisterez à un spectacle, visiterez un site ou une exposition, vous vivrez l'expérience du partage de la vie culturelle du Couserans.

## Patrimoine bâti et artistique en Couserans

Par Pauline Chaboussou

Les dix-huit vallées qui composent ce petit pays niché entre piémont et hauts sommets, au cœur des Pyrénées, sont habitées depuis fort longtemps. En attestent les traces laissées par la civilisation magdalénienne à la fin de la période glaciaire.

Vous trouverez ici un patrimoine unique. Chaque vallée présente des spécificités, mais toutes ont en commun une identité culturelle et patrimoniale forte.

Églises, chapelles, châteaux, tours, granges et fermes traditionnelles, moulins, papeteries... Tant d'éléments architecturaux qui retracent la vie et l'activité du Couserans au fil des siècles !

Mais le patrimoine en Couserans ne se limite pas à l'architecture. Découvrez également, dans les sites suivants, la vie des femmes et des hommes qui ont peuplé et peuplent aujourd'hui la région : leurs métiers, leurs traditions, leurs pratiques, leur mémoire, leur histoire...



## Visites culturelles en Couserans

### La cité de Saint-Lizier

(voir article p. 56)

### Cathédrale Saint-Lizier, cloître roman, Trésor des Évêques, pharmacie du XVIII<sup>e</sup>

Tél : 05 61 96 77 77

Mail : saint-lizier@tourisme-couserans-pyrenees.com

### Musée, palais des Évêques et cathédrale Notre-Dame de la Sède

Tél : 05 61 05 10 10

Mail : palaisdeseveques@sites-touristiques-ariège.fr

Web : www.sites-touristiques-ariège.fr

### Musée du Chemin de la Liberté

Ce musée retrace l'histoire du Chemin de la Liberté, itinéraire symbolique de commémoration tracé entre Saint-Girons en France et Esterri d'Aneu en Espagne, pour perpétuer le souvenir des passeurs, des résistants des réseaux de renseignement et des évadés de France.

Avenue Aristide Bergès, 09200 Saint-Girons

Tél : 05 61 66 35 68

Mail : contact@chemindelaliberte.fr

Web : www.chemindelaliberte.fr

### Musée Aristide Bergès

Le Musée Aristide Bergès est situé sur une ancienne usine à papier. C'est un lieu privilégié où l'on peut découvrir le patrimoine culturel et industriel de la fabrication du papier.

(voir article p. 63)

09190 Lorp Sentaraille

Tél : 05 61 66 13 97

Mail : aab@aab.asso.fr

Web : www.aab.asso.fr

### Le château de Seix et centre d'interprétation du patrimoine du Couserans

Poussez la porte du château de Seix, monument historique (XVI-XVIII<sup>e</sup> siècles), et découvrez le centre d'interprétation du patrimoine des vallées du Couserans

(voir article p. 59)

09140 Seix

Tél : 05 61 96 00 01

Web : www.patrimoine-du-couserans.com

### Musée des Colporteurs

Venez découvrir l'ambiance d'une vraie boutique de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle ! Le musée s'est développé autour d'une ancienne boutique à vocation multiple : épicerie, quincaillerie, mercerie, bijouterie et objets de piété, qui servait également de lieu d'approvisionnement pour les colporteurs. Les colporteurs étaient grandement attendus dans les villages : ils apportaient nouvelles du monde et nouveautés, la mode, la modernité... Leur venue était chaque fois un petit événement !

La boutique a conservé le mobilier et l'organisation qu'elle avait à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, avec une grande quantité d'objets proposés à la vente de la seconde moitié du XIX<sup>e</sup> siècle aux années 1950, et des archives très importantes relatant les transactions commerciales avec le monde entier qui y étaient réalisées.

09 140, Soueix-Rogalle

Tél : 05 61 01 74 87

Web : soueix-rogalle-patrimoine.over-blog.fr

### Le Jardin de Curé

L'Association Patrimoine seixois a recréé depuis quelques années un Jardin de Curé entre le Presbytère et la Chapelle Notre-Dame de Pitié, ouvert à la visite à la belle saison.

Le presbytère accueille une salle d'exposition permanente sur la culture, le travail et la transformation du lin. Ouvrant sur le jardin, un espace muséal est dévolu à une présentation riche et variée, des « outils d'antan » à la reconstitution d'une maison d'un hameau de montagne. Le Jardin de curé est labellisé Espace Végétal Écologique.

09 140 Seix

Tél : 05 61 96 00 01

### Église Vic d'Oust

Notre-Dame de Vic est véritable trésor : son architecture comme son mobilier sont tout à fait remarquables pour ce secteur des Pyrénées. L'édifice abrite des merveilles de différentes époques artistiques. C'est l'église romane la plus grande et la plus imposante du Couserans, après la cathédrale basse de Saint-Lizier. Elle possède un exceptionnel plafond peint du XVII<sup>e</sup> siècle aux motifs variés de fleurs et d'angelots qui a épaté les journalistes de *Des racines et des ailes*.

09140 Vic d'Oust

Tél : 05 61 96 00 01

Web : www.patrimoine-du-couserans.com



### Abbaye de Combelongue

L'Abbaye de Combelongue offre le charme et le prestige d'un lieu chargé d'histoire. Elle est entourée de jardins labellisés « jardins remarquables ».

(voir article p.63)

09420 Rimont

Tél : 06 07 99 35 82

Mail : abbayedecombelongue@orange.fr

Web : www.abbayedecombelongue.fr

### Musée de Sainte-Croix-Volvestre

Cinq salles d'exposition vous permettront de connaître la vie rurale du Volvestre ariégeois vers le fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Costumes, objets quotidiens de la vie domestique, métiers aujourd'hui disparus... Un espace est consacré aux productions des gentilhommes verriers qui ont pratiqué leur art de 1530 à 1850 environ.

Route de Cazères, ancienne gendarmerie

09230 Sainte-Croix-Volvestre

Tél : 05 61 04 60 55

Mail : sainte-croix@tourisme-couserans-pyrenees.com

### Chapelle Notre-dame de la Goutte

Une petite chapelle insolite à découvrir !

09230 Montardit

Tél : 05 61 04 60 55

Mail : sainte-croix@tourisme-couserans-pyrenees.com





## Le patrimoine de Saint-Lizier

Par Pauline Chaboussou

Capitale historique du Couserans et l'un des plus beaux villages de France, au labyrinthe de ruelles médiévales, la cité a conservé un riche patrimoine, dû notamment à la générosité de quelques-uns des 71 évêques qui se sont succédés à la tête du diocèse du Couserans. Couronnée de murailles gallo-romaines, elle s'enorgueillit de posséder deux cathédrales : Notre-Dame de la Sède, siège officiel de l'évêque, au sommet de la colline, et l'église du faubourg, au superbe cloître roman, unique en Ariège. Le chœur de cette dernière abrite aussi de remarquables peintures romanes, parmi les plus anciennes des Pyrénées (*fin du XI<sup>e</sup> siècle*), attribuées au « maître de Pedret ». Le Palais des Évêques, reconstruit au XVII<sup>e</sup> siècle, accueille aujourd'hui le Musée départemental de l'Ariège, qui présente des collections ethnographiques, archéologiques et d'art sacré. L'Hôtel-Dieu abrite une superbe pharmacie du XVIII<sup>e</sup> siècle exceptionnellement conservée jusqu'à nos jours.

La fondation de la cité gallo-romaine des Consoranni remonterait à 72 avant Jésus-Christ. Ceinturée de remparts au V<sup>e</sup> siècle, elle devient un siècle plus tard le siège d'un important évêché. Elle connaît un véritable renouveau à l'époque romane : deux cathédrales sont alors construites ! Le siège de l'évêque, Notre-Dame de la Sède, se trouve dans l'enceinte du palais épiscopal, mais l'église du faubourg, avec son cloître, est également appelée « cathédrale ». En 1117, Jourdain I<sup>er</sup>, évêque de Couserans, fait appel à Raymond de Durban, évêque de Barbastro (*Aragon*) afin de consacrer cette église, qu'il vient de construire en l'honneur de Saint-Lizier.



## Repères touristiques - Cité d'Art et d'histoire

Cité gallo-romaine, ancien évêché du Couserans et halte sur les chemins de Saint-Jacques de Compostelle, la Cité de Saint-Lizier conserve de nombreux témoignages de ce riche passé, véritable invitation à l'exploration.

Une promenade dans les venelles fleuries permet de découvrir les monuments, les belles demeures à colombages, les ruelles pavées et le rempart antique.

La cité de Saint-Lizier s'inscrit dans la Collection Grands Sites Ariège de Midi-Pyrénées, ainsi qu'au Patrimoine Mondial de l'Unesco au titre des chemins de Saint-Jacques de Compostelle.



## La cathédrale Saint-Lizier

La cathédrale romane dédiée à Saint-Lizier est remarquable par son chevet constitué d'une multitude de réemplois gallo-romain. Elle doit surtout sa notoriété à son ensemble exceptionnel de fresques romanes (*datées de 1060-1080*), « les premières grandes peintures romanes à nous être parvenues pour la région pyrénéenne ».

Ouvert toute l'année



## Le Cloître

Attenant à la cathédrale Saint-Lizier, le cloître roman du XII<sup>e</sup> siècle, constitue un magnifique ensemble architectural qui par sa simplicité invite à la sérénité. C'est l'unique cloître roman de l'Ariège et l'un des rares de la région Occitanie. Découvrez ses galeries composées de chapiteaux aux décors végétaux, figuratifs et historiés comme le « pêché originel ».

Ouvert toute l'année



## La Pharmacie XVIII<sup>e</sup>

Située dans l'ancien Hôtel-Dieu de Saint-Lizier, l'apothicairerie de 1764 est parfaitement conservée : boiseries, faïences, bouteilles en verre soufflé à la bouche, trousse du chirurgien et nombreux remèdes du XVIII<sup>e</sup> siècle au nom curieux comme « le vinaigre des 4 voleurs », « l'élixir de longue vie » ou « l'huile de chiens » ...

Ouvert toute l'année - Visite guidée uniquement



## Le Trésor des Évêques

Depuis le cloître, vous apercevrez le Trésor des Évêques. Ce petit musée présente une collection d'objets d'art sacré et d'orfèvrerie des évêques du Couserans. Crosses du XII<sup>e</sup> et XIII<sup>e</sup> s., mitre en soie et fil d'or, reliquaires, calices, ... en matériaux précieux et la pièce maîtresse, le buste Renaissance de saint Lizier.

Ouvert toute l'année



## Le Palais des Évêques et la cathédrale Notre-Dame de la Sède

Surplombant la Cité de Saint-Lizier, le palais, ancienne résidence des évêques du Couserans, abrite le musée départemental présentant 2000 ans d'histoire locale à travers un parcours moderne et adapté à tous. Adossée au Palais, la cathédrale Notre-Dame de la Sède possède un ensemble unique de peintures Renaissance. Ornant les voûtes et les murs, ces peintures représentent des Sybilles, Patriarches, arbre de Jessé, vie de saint Jacques... et lui confèrent le titre de « petite chapelle Sixtine de l'Ariège ».

Visite libre ou guidée.

## Infos pratiques

### Pharmacie XVIII<sup>e</sup> siècle

Saison estivale, plusieurs départs par jour à partir de 10h30.

Petites vacances zone C : visite à 11h et 15h tous les jours sur réservation sauf jours fériés, samedi matin et le mardi matin (*minimum 2 personnes*).

Hors saison : visite à 11h et 15h tous les jours sur réservation sauf jours fériés, dimanche matin et mardi matin, jeudi matin (*minimum 2 personnes*).

Réservation fortement conseillée.

### Visite sensorielle de la pharmacie

Cette visite vous fait découvrir la pharmacie du XVIII<sup>e</sup> siècle à travers vos 5 sens et découvrir l'ancienne pharmacie de Saint-Lizier.

Saison estivale, sur réservation.

### La Grande Visite

*(Cathédrale Saint-Lizier, Cloître roman, Trésor Évêques, Pharmacie XVIII<sup>e</sup>)*

Saison estivale plusieurs départs par jour à partir de 10h30.

Réservation fortement conseillée.

Hors saison : groupe, sur réservation

Infos et réservations :

Tél : 05 61 96 77 77

Mail : saint-lizier@tourisme-couserans-pyrenees.com

### Musée, Palais des Évêques et Cathédrale Notre Dame de la Sède

Ouverture 2018

Du 8 juillet au 31 août - de 10h30 à 19h - visites guidées à 11h30, 14h30 et 16h30.

Du 8 avril au 7 juillet / 1 septembre au 4 novembre (*fermé les lundis et mardis*)

De 10h30-12h30/14h à 18h

Visites guidées à 14h30 et 16h

Les 26, 27 et 28 décembre : 14h à 17h30

Événements

19 mai : Nuit des musées

15 et 16 septembre : Journées du Patrimoine

Tarifs

- Adultes : 5.60 €
- Enfant/Jeune (5 à 17 ans) : 3,60€
- Pass Famille (2 adultes + 2 enfants) : 15.90 €

Plus d'infos :

Tél : 05 61 05 10 10

Mail : palaisdesevêques@sites-touristiques-ariège.fr

Web : www.sites-touristiques-ariège.fr

## Exposition De Saint-Lizier à Compostelle

Sur les chemins du patrimoine mondial



À l'occasion de la célébration des 20 ans de l'inscription à l'UNESCO des « Chemins de Saint-Jacques de Compostelle en France », le Musée départemental de l'Ariège - Palais des Evêques de Saint-Lizier présente du 8 avril au 4 novembre 2018 une exposition consacrée à l'histoire de ces chemins, leur signification hier et aujourd'hui et la place de la cité de Saint-Lizier située sur l'itinéraire du piémont pyrénéen.

Dans le cadre de cette exposition, des œuvres patrimoniales provenant de collections régionales sont exceptionnellement réunies à Saint-Lizier. Une commande est également faite au photographe toulousain Jean-Jacques Gelbart pour la réalisation d'œuvres originales sur le patrimoine jacquaire conservé en Occitanie. À travers ce projet, le musée départemental souhaite valoriser le patrimoine exceptionnel conservé à Saint-Lizier et rendre hommage à la figure de saint Jacques qui a profondément marqué notre histoire, notre culture, et nombre de traditions pyrénéennes.

L'exposition réunit des œuvres caractéristiques de l'iconographie jacquaire mais également des peintures, des sculptures, des objets d'art évoquant le rayonnement de ce personnage au travers des siècles.

D'autre part, le musée accueille une création dans le cadre de la manifestation In Situ, patrimoine et art contemporain qui permet de promouvoir et valoriser le patrimoine avec une programmation d'art contemporain de niveau international dans la région Occitanie / Pyrénées-Méditerranée.

Infos pratiques :

8 avril - 4 novembre 2018

Exposition au Musée du Palais des Evêques de Saint-Lizier



### Récit d'un pèlerin, sur le chemin de St Jacques de Compostelle

Pour la p'tite histoire...

Une halte sur le chemin de piémont de Saint-Jacques de Compostelle.

Voir le clocher de Montjoie se profiler au détour d'une haie, et peu après, depuis la colline, apercevoir la belle cité de Saint-Lizier !

Nous avons été hébergés à Saint-Lizier, une halte jacquaire située dans l'ancien Hôtel-Dieu. Un lieu calme avec vue magnifique sur les roses trémières et les sommets enneigés, bien aménagé et adapté à notre condition de pèlerins (*draps jetables, approvisionnement en denrées de base...*).

Dans le gîte, nous avons retrouvé une pèlerine rencontrée sur le chemin et partagé le repas avec elle.

Une étape fortement appréciée et un véritable réconfort. On reprend des forces et surtout l'envie de continuer son chemin...

Une chance ces haltes providentielles : c'est rassurant de se sentir attendu et l'accueil à l'office de tourisme est chaleureux et sincère.

Quelle que soit la motivation du pèlerin, les chemins de Saint-Jacques constituent une des plus belles aventures que l'homme puisse entreprendre dans sa vie.

Anne et Georges (*Belgique*)





## Le château de Seix

### Centre d'interprétation du patrimoine du Couserans

Une porte ouverte sur la montagne !

Dans un site historique, grâce à des animations ludiques et étonnantes, le centre d'interprétation du patrimoine vous propose un voyage dans le temps, de l'âge de glace jusqu'à nos jours et une découverte des vallées couserannaises et de leurs habitants. Une maquette multimédia présente de façon ludique la formation des Pyrénées et ainsi permet de mieux comprendre les enjeux de l'évolution des paysages de montagne. Une visite des sites emblématiques du patrimoine couserannais au moyen d'un hélicoptère virtuel est également proposée. De salle en salle, c'est une véritable rencontre avec des colporteurs, des montreurs d'ours et des bergers sans frontières dans ce petit pays qui a toujours été une terre d'échanges et de partages.



### Le château

Le château de Seix, avec ses deux tours, son échauguette et son mur d'enceinte, est un des éléments remarquables du patrimoine du Couserans. Surplombant les toits de ce village de montagne, il rappelle indirectement que ce site de la haute vallée du Salat occupait jusqu'à une époque récente un emplacement stratégique sur la route de trois cols transpyrénéens majeurs, voies de circulation des hommes et des marchandises.

En effet, il a peut-être été édifié sur les vestiges d'une ancienne fortification médiévale, élément d'un réseau défensif entourant le village. Mais plus que d'un rôle militaire, le château de Seix témoigne surtout de la vie civile des hommes du Couserans. Il porte la trace de plus de cinq siècles d'occupation et de remaniements.

Les salles d'exposition temporaire du château s'offrent à la création contemporaine avec le patrimoine comme source d'inspiration. L'objectif est de présenter des créations d'artistes du Midi de la France, qui entrent en résonance avec l'atmosphère du lieu, présentent une réflexion sur l'histoire des Pyrénées centrales ou questionnent les enjeux actuels de la vie dans ces montagnes.

Le château est ouvert tous les jours de 14h30 à 19h en juillet-août, du mercredi au dimanche de 14h30 à 18h pendant les petites vacances scolaires, les samedis, dimanches, ponts et jours fériés (sauf 1<sup>er</sup> mai) en avril, mai, septembre, octobre et novembre.

Tous les mercredis de l'été au château, des ateliers-découverte vous attendent ! À 15h30 et 17h, visite historique commentée, observation de l'architecture, séance de médiation des expositions d'art contemporain, atelier pédagogique, création participative en lien avec les expositions, pour petits et grands.

Retrouvez la liste des propositions et les dates sur le site : [www.patrimoine-du-couserans.com](http://www.patrimoine-du-couserans.com)



## Exposition « Effleurer du regard la profondeur »

Georges Pacheco

Janvier - Juin

Proposition Pôle Culture Patrimoine, Le Bus - espace culturel mobile.

Après une première escale à l'entrée de l'hiver, le photographe Georges Pacheco a posé ses valises en Couserans pour y passer le printemps 2017. Des derniers frissons jusqu'à l'orée de l'été, il a arpenté ce petit territoire de 30 000 âmes, niché au creux des Pyrénées. Il a multiplié les rencontres, construit des expériences, creusé des identités, capté des regards. De la verdure acide de l'adolescence au chavirement du grand âge, mais qui palpite et se tient encore. Des sous-bois jusqu'au sommet des cols de montagne. De l'immémoriale beauté d'un lac jusqu'aux déchainements des enfants sauvages. Lui, le portraitiste, il s'est pour la première fois essayé à capturer des fragments de matière et des paysages, dans la douceur du soir qui tombe, après la pluie ou sous des ciels de nuit. Sans garde-fou, sans économie, sans réserve, il a embrassé et photographié ce qui fait ce territoire et ceux qui le peuplent. Jusqu'aux vertiges.

L'exposition présente 20 portraits de Couserannais croisés sur les routes, les places de village, dans les auberges, les marchés et photographiés dans Le Bus - espace culturel mobile.

---



## Exposition « Le Chant des saisons »

Ray Atkins

Juillet - Septembre

Proposition Pôle Culture Patrimoine, Galerie Giron d'Art, Le Bus - espace culturel mobile.

Ray Atkins est un peintre anglais né en 1937 à Exeter, membre de la Saint-Ives School et du London Group. Élève de Frank Auerbach dans les années 1950, il a présenté une exposition personnelle en 1974 à la Whitechapel Art Gallery. Ses œuvres figurent dans les collections du British Museum, de l'Arts Council et du British Council. Il vit depuis 2009 dans les Pyrénées, près du Couserans, dans une maison à l'orée d'un bois. Il peint sur le motif la nature foisonnante qui l'environne, quelles que soient les conditions climatiques (*les pieds dans la neige, les toiles calées par des pierres...*), sur de grands formats. La réalisation de cette exposition est l'occasion pour le château de Seix - Centre d'interprétation du patrimoine du Couserans de développer un partenariat avec la Galerie Giron d'Art.

---



## « Post Geographic Project »

Arno Brignon et Hélios Quinquis

Diffusion : 16 juillet à 22h

Château de Seix - Proposition : Art'CADE, Pôle Culture Patrimoine.

Ce projet, mené par Arno Brignon et Hélios Quinquis, mêle photographie, vidéo, son, musique et texte pour une installation immersive qui interroge notre rapport à la nature et, plus largement, la question de la préservation de notre monde et d'un futur incertain.

« C'est à la suite d'une résidence en 2016 dans le Couserans, territoire des Pyrénées ariégeoises réputé pour son côté sauvage, que ce projet va prendre sa source. Il sera l'occasion de notre rencontre et d'une première expérimentation artistique commune autour de la construction d'une vidéo photographique à partir du travail « Based on a true Story » réalisé lors de cette résidence par Arno Brignon. C'est aussi la prise de conscience commune que nous arrivons à un point de non-retour.

Entre destruction et protection, nous nous rendons sur les sites emblématiques du territoire pour y interroger ce paradoxe planétaire. Nous y récolterons sons et images, comme les scientifiques y prélèvent des échantillons. Ces ponctions du réel sont la base d'un récit auquel s'ajoutent texte et musique. Une installation visuelle et sonore en découle plaçant le spectateur dans une temporalité qui semble hésiter entre le récit d'anticipation et la nostalgie d'un monde perdu. »

---



## « Au bois lacté »

Dylan Thomas

Diffusion : Le jeudi 9/08 à 17h30, le vendredi 10/08 à 17h30 et le samedi 11/08 à 20h

Château de Seix - Proposition Pôle Culture Patrimoine, Les Bazis, L'Œil du souffleur éditions et cie.

« À l'ombre du bois lacté, le petit port gallois de Llareggub s'endort au crépuscule sans lune. Saisies au cœur de leurs songes, les voix villageoises s'élèvent, se mêlent et tissent une danse lyrique... »

Pauline Chaboussou, directrice du patrimoine et conservatrice déléguée des antiquités et objets d'Arts de l'Ariège pour la Communauté de Commune Couserans-Pyrénées, souhaite que les artistes puissent investir les lieux patrimoniaux, afin de faire vivre, dans ces espaces chargés de mémoire, des propositions artistiques contemporaines. Ainsi, elle invite Astrid Cathala (*L'Œil du souffleur édition et cie*) et Loïc Varanguien de Villepin (*Les Bazis*) à faire entendre dans le cadre du château de Seix, le poème dramatique *Au Bois Lacté*.

*Au bois lacté (Under Milk Wood)* est une pièce de légende, composé en 1952 pour la BBC radio par le poète et dramaturge anglais Dylan Thomas (1914 - 1953). Il nous donne à entendre les rêves de 63 habitants de ce petit village... Parmi les nombreux commentaires qu'il a donnés lui-même de ce texte, il explique qu'il voulait célébrer la beauté du monde après Hiroshima.



## « Apprivoiser la montagne »

Octobre 2018-décembre 2019

Château de Seix

Proposition Pôle Culture Patrimoine, Le Bus - espace culturel mobile

Collaboration avec le Réseau de Lecture, avec Le Bus, avec les musées du Réseau PATRIM : Espacio Pirineos de Graus, Ecomuseu de les Valls d'Aneu, le Muséum d'Histoire naturelle de Toulouse et le Musée Paul-Dupuy.

De la fin du 18<sup>e</sup> siècle à nos jours, « Apprivoiser la montagne », ambitionne de retracer une histoire de la connaissance de l'espace montagnard couserannais, dans le contexte du massif pyrénéen. Certes, cet espace est peuplé depuis fort longtemps et sillonné par les bergers, les colporteurs et les contrebandiers... L'exposition s'attachera à retracer cette « découverte du Couserans » à travers les premiers récits de « voyage aux Pyrénées », les projets de cartographie, les explorations et les conquêtes des sommets, les aménagements liés à l'essor industriel du territoire, les travaux des pionniers de la recherche scientifique, géographes, historiens, ethnologues..., les excursions photographiques, mais aussi les appropriations littéraires et artistiques de cet univers, de la fin du 18<sup>e</sup> siècle jusqu'à nos jours. Elle sera enrichie d'un programme de lectures et projections dans les médiathèques du Couserans et s'accompagnera d'une résidence de création avec le photographe Adrien Basse-Cathalinat, pour continuer à tisser le fil de cette histoire.



## « 10<sup>e</sup> anniversaire des Estivales Lagorre »

L'été 2018 marque le 10<sup>e</sup> anniversaire des Estivales Lagorre.

Hommage sera rendu au peintre qui a donné son nom à cette manifestation : René Gaston-Lagorre a, durant toute sa carrière, exposé ses œuvres chaque été à la mairie de Seix et ce quasiment jusqu'à sa mort en 2004. Belle fidélité de la part d'un artiste qui a accroché ses toiles aux cimaises de grandes galeries, en France et dans le monde.

Les Estivales, c'est aussi et au fil des années, quelques grands rendez-vous. Des expositions remarquables ont réuni des artistes tels que Robert Thon, Carlos Pradal, Jacques Muron, Philippe Vercellotti... et tant d'autres encore ! En dix ans, ce sont plus de 160 créateurs que le public a été invité à découvrir et à rencontrer selon deux critères fondamentaux : la qualité du travail proposé et la gratuité de l'accès à toutes les salles.





## Territoirs corpus | Performance

Avec le projet Territoirs corpus, la création contemporaine rencontre le passé, l'Histoire se poursuit, s'actualise tout en se révélant.

Ce projet, initialement créé en octobre 2016 au Palais des Evêques de Saint-Lizier, sur une proposition de William Gourdin (*curator*) dans le cadre de l'exposition « Anatomie des Territoires » organisé par les Abattoirs FRAC Midi-Pyrénées, continue sa route sillonnant le territoire Couserans, s'arrêtant dans les lieux sacrés ou désacralisés, plongeant le spectateur dans l'Histoire, celle du lieu et de ses pratiques.

Cette performance, produite par L'Œil du souffleur et Les Bazis, est créée et interprétée par Astrid Cathala et Loïc Varanguien de Villepin. Elle invite à réactiver l'imaginaire des lieux qu'elle investit. Prenant la forme d'un jeu, d'une enquête, un homme et une femme tentent de révéler les traces, les empreintes réelles ou phantasmées que suggèrent ces lieux. L'espace est arpente par les interprètes; il est ainsi révélé dans ses moindres détails et dans ce qui fait sa spécificité.

Le corps des interprètes se fait média, berceau, relai d'un territoire dans lequel s'incarne les désirs d'histoires. Le volume du corps, son poids, son empreinte, ses souvenirs, ses blessures sont-ils autant de territoires abîmés, marqués, gravés, lisibles ?

D'après le dictionnaire, l'anatomie est aussi bien la science qui a pour objet l'étude de la forme et de la structure des êtres organisés et celle des rapports des organes qui les constituent, que la forme extérieure du corps considéré sous son aspect esthétique ou athlétique.

Le corps est-il un territoire, une frontière, un pays, une langue, une pensée, une limite, une carte ?

### Dates 2018

12 mai 2018 - Église Notre Dame de Vic d'Oust - Seix

16 juin 2018 - Église de Sentaraille  
Les 24h du mot

14 octobre 2018 - Église de Massat  
Les Théâtrales en Couserans



**Astrid Cathala,**  
Directrice artistique et littéraire de l'Œil du souffleur  
éditions et cie à Massat, comédienne et metteur en scène

### Pour la p'tite histoire...

Je suis comédienne depuis plus de 25 ans. L'aventure de l'Œil du souffleur a démarré en 2005 chez un autre éditeur L'Archange Minotaure où j'ai créé et dirigé la collection de théâtre L'Œil du souffleur. Cette collection est devenue une maison d'édition en 2009. Après Montpellier et Paris, l'Œil du souffleur éditions et cie s'est établi en Ariège, à Massat, depuis le mois de mars 2014. Une fois à Massat, nous avons élargi le champ des possibles grâce à la mise en place d'une « compagnie », à des chantiers de pratiques artistiques, ainsi qu'à la production de créations et à l'accueil en résidence d'auteurs et d'artistes.

Je suis arrivée dans le Couserans pour des raisons personnelles. Au fur et à mesure, j'ai découvert ici le « retrait », la quiétude propice et nécessaire au travail et à la création. Être loin des grandes villes a quelques avantages. Cela a un impact bénéfique sur la qualité de l'engagement, sur le regard que l'on porte sur le monde. Un pas de côté, une tangente. J'ai la chance de connaître la ville et la montagne. Et sans les comparer, j'ai la sensation de pouvoir les comprendre mieux qu'avant. Déplacer le point de vue enrichit les regards.

**Editions l'Œil du souffleur**

5 place de la mairie - 09320 MASSAT  
Tél : 06 10 20 53 33



### Périodes et horaires d'ouverture

Du 1<sup>er</sup> juillet au 30 septembre, tous les jours de 15h à 18h, parcours QR codes, repro 3D.

Visite guidée du monument à 15h, 16h, 17h (possibilité de visiter les jardins avant et après la visite guidée du monument).

Contact : Jean-Luc MIRGUET-AVANZI  
Tél : 06 07 99 35 82  
abbayedecombelongue@orange.fr



## Abbaye Saint-Laurent de Combelongue à Rimont

En découvrant Combelongue, vous serez immédiatement frappé par l'originalité de cette abbaye apparentée au style mudejar. Construite entièrement en brique dans un pays de pierre, elle rappelle en Ariège l'influence de l'art arabe dans les constructions occidentales après la reconquête chrétienne.

Cette ancienne abbaye appartenait à l'ordre de Prémontré, ordre de chanoines réguliers créé en 1120. Les Prémontrés suivent la règle de saint Augustin et sont investis d'une double mission : l'apostolat, à savoir l'action auprès des fidèles comme tout clergé, et la contemplation à l'instar des moines.

L'abbaye de Combelongue est probablement fondée en 1138, par Arnaud, Comte de Pallars, seigneur de terres en Espagne et en France. Elle a été très endommagée suite à la guerre de Cent Ans et surtout aux guerres de religion. Il faut se représenter l'église abbatiale romane deux fois plus longue qu'elle ne l'est aujourd'hui.

La visite du monument est possible (*parcours QR codes et repro 3D*). En cohérence avec le monument dont ils servent d'écrin, les jardins de l'abbaye en reflètent l'histoire, du XII<sup>e</sup> ou XVIII<sup>e</sup> siècles : jardin médiéval, jardin Renaissance, grande nef et théâtre de verdure, viridarium (*verger*), jardin à la française, terrasse de buis... Tout autour, le domaine agricole de l'abbaye a fait l'objet d'un traitement paysager. Clos et secrets ou largement ouverts sur le paysage, les jardins de Combelongue vous offrent une promenade hors du temps. Ils ont reçu en 2012 le label « Jardin Remarquable » du ministère de la Culture.

## Musée Aristide Bergès

### Papier, Arts graphiques et imprimerie

Créé par une association d'anciens ouvriers et de passionnés, le Musée Aristide Bergès est situé sur une ancienne usine à papier. C'est un lieu privilégié où l'on peut découvrir un patrimoine culturel et industriel qui reste une activité économique bien vivante en Couserans : la fabrication du papier.

Le site a été inscrit au titre des monuments historiques en 2007. Il a également obtenu la reconnaissance du Conseil économique et social en tant que « Patrimoine scientifique et culturel » en juin 2008 ainsi que le label « Maisons des Illustres » par le Ministère de la Culture en 2014.

Le musée présente toute l'histoire du matériau papier de l'imprimerie et de la reliure.

La visite propose la découverte de la fabrication du papier et des innovations technologiques au fil du temps : l'utilisation de la cellulose, de la pâte à papier, l'application dans des domaines inattendus comme la médecine, l'automobile, l'aérospatiale. De l'histoire du papier aux utilisations les plus contemporaines du matériau, on découvre tour à tour le passé, le présent, la matière et la technique.

On y découvre aussi l'histoire de la famille Bergès, comme illustration d'un aspect de la vie locale au XIX<sup>e</sup> siècle, l'apport technologique majeur d'Aristide Bergès à l'industrie par l'invention du défibreur, et le développement de la filière papetière en Couserans.

Le musée regroupe plus de 120 machines et outils à imprimer. Grâce aux contributions de nombreux partenaires, un certain nombre de machines, d'objets et de documents anciens liés à l'histoire de l'imprimerie et des arts graphiques a pu être réuni.



### Infos pratiques

Ouverture : tous les jours sur réservation  
Durée de la visite : 1h30 à 2h

Tarifs :  
Adulte : 5,50€  
Groupe (10 pers.) : 4,50€  
Pass : 4€  
Étudiants et scolaires : 2€  
Gratuit pour les enfants de moins de 10 ans

Contact :  
Association Aristide Bergès  
09190 Lorp Sentaraille  
Tél : 05 61 66 13 97  
Mail : aab@aab.asso.fr  
Web : www.aab.asso.fr



## Partir en livre en Couserans

Par Sophie Denoux

Partir en livre, c'est la grande fête du livre pour la jeunesse, organisée par le Centre national du livre, avec la participation du Salon du Livre et de la presse jeunesse en Seine-Saint-Denis.

Avec Partir en livre, manifestation nationale, gratuite, populaire et festive, le livre sort de ses lieux habituels pour aller à la rencontre des enfants et des jeunes pour leur transmettre le plaisir de lire.

Sur les marchés, au bord des lacs, sous les arbres ou dans des cours extérieures, les invitations à lire sont multiples, variées, partout en France. L'année dernière, la 3e édition avait réuni plus de 500 000 participants.

En 2018, retrouvez les bibliothécaires du réseau de lecture publique Couserans-Pyrénées du 11 au 22 juillet dans différents lieux du Couserans, avec des jeux, des lectures et de la bonne humeur !



## Rêves de marbre | Gestes et musique

Le mardi 7 août - 40 min - 21h

Dans le cadre des Journées du marbre.

Une proposition de l'Œil du souffleur interprété par Astrid Cathala, Loïc Varanguien de Villepin et Gérard Frykman.

### Mercredi 11 juillet :

Fabas - Sous le préau de la médiathèque - Lectures et jeux - 15h - 17h

Soueix - Sur le marché - Bibliothèque mobile et lectures - 16h - 17h30

Sainte-Croix-Volvestre - Au bord du lac - Bibliolac tout public à partir de 4 ans - 16h - 18h

Aulus-les-Bains - Parc des thermes - Bibliothèque mobile et lectures - 18h - 19h

La Bastide de Sérrou - Sous la halle - «Le livre prend l'air» - 10h30 - 12h

### Jeudi 12 juillet :

Ercé - Escalusse au bord du lac - Bibliothèque mobile et lectures - 13h30 - 14h30

### Vendredi 13 juillet :

Fabas - Sous le préau de la médiathèque - Lectures et jeux - 15h - 17h

### Mardi 17 juillet :

Oust - Devant la MJC d'Oust - Bibliothèque mobile et lectures - 13h30 - 14h30

Fabas - Sous le préau de la médiathèque - Lectures et jeux - 15h - 17h

### Mercredi 18 juillet :

Seix - Cour extérieure de la médiathèque - Séance lecture bébé - 10h30 - 11h30

Fabas - Sous le préau de la médiathèque - Lectures et jeux - 15h - 17h

Sainte-Croix-Volvestre - Au bord du lac - Bibliolac tout public à partir de 4 ans - 16h - 18h

Aulus les Bains - Parc des thermes - Bibliothèque mobile et lectures - 18h - 19h

La Bastide de Sérrou - Sous la halle - «Le livre prend l'air» - 10h30 - 12h

### Jeudi 19 juillet :

Seix - Marché - Bibliothèque mobile et lectures - 10h30-12h

### Vendredi 20 juillet :

Fabas - Sous le préau de la médiathèque - Lectures et jeux 15h-17h

## Journées du Marbre « Grand Antique »

4<sup>e</sup> édition du symposium de sculpture du samedi 28 juillet au mardi 7 août 2018

L'association « Patrimoine Moulisien » a été créée pour valoriser le patrimoine de la commune de Moulis. Depuis 2015, elle organise les Journées du Marbre « Grand Antique » qui auront lieu au hameau d'Aubert à Moulis. Pour la quatrième édition, des animations sont organisées autour de la sculpture du marbre : rencontres avec les artistes sculpteurs, visites de la carrière, espace musée boutique, diaporamas, ateliers graphiques, concours de pêche, apéro-concerts et spectacle vivant. Cet événement a été créé suite à la réouverture de la carrière de marbre en septembre 2014. Depuis, chaque année en été, 3 sculpteurs réalisent chacun sur place pendant une dizaine de jours une oeuvre monumentale devant le public. A l'occasion de ces journées, les créations des artistes sont visibles tous les jours devant la carrière d'Aubert à Moulis. Infos : [www.patrimoine-moulisien.fr](http://www.patrimoine-moulisien.fr)



# Ça bouge en Couserans !

Le Couserans est une terre de tradition, comme de (ré)création : nos programmes d'animation sont à cette image.

Plusieurs structures et lieux culturels se démènent pour diffuser et promouvoir des spectacles de qualité. En même temps, beaucoup d'associations s'impliquent activement dans la proposition d'animations très variées, toute l'année et dans presque chacune des vallées.

C'est une chance et une richesse incroyable pour ce territoire de montagne bien - et bon - vivant.

De nombreux bénévoles fournissent une énergie positive et favorable à une ambiance générale festive et accueillante.



## Quelques temps forts de la belle saison :

- Vivez en juin les Transhumances en Couserans : plusieurs week-ends de montées aux estives avec les troupeaux et de festivités
- En juillet, quelques idées de festivals à thème : Celtic d'Oc à Cazavet, Massat Musique Montagne, le Salon des Arts de Sainte-Croix Volvestre, ou encore la fête du Baléjou à Saint-Girons. Et puis le Tour de France évidemment !
- En août, partagez nos traditions et nos bons produits locaux : Autrefois le Couserans à Saint-Girons, la randonnée transfrontalière de la Pujada au Port de Salau, la fête du fromage et du miel à Castillon, le festival RITE organisé par les Bethmalais, les visites historiques des Consorani à Saint-Lizier, etc.

**Retrouvez le programme complet des animations du Couserans,  
toute l'année en ligne sur nos sites internet**

# Couserans gourmand

Ah, nous y voilà ! Un des objectifs de voyage et de découverte des plus appétissants !

Le Couserans a tous les atouts de la cuisine gasconne du Sud-Ouest, peut-être avec la montagne et l'originalité en plus !

Chez nous, vous pourrez aussi bien retrouver la saveur d'un bon magret de canard que celle de l'agneau des Pyrénées. La garbure, une soupe paysanne d'hiver à base de canard, de pain, de chou et d'oignon, marquera votre entrée. Plus riche, avec des pommes de terre, du saucisson, du jarret, des carottes : cela devient le plat typique ariégeois : l'Azinat. Lui-même peut s'agrémenter de la Rouzolle (*lard, jambon cru, œufs, ail, menthe, etc.*).

Côté dessert, le milhàs (*de l'occitan « milh », désignant le millet et le maïs*) est une bouillie de farine séchée que l'on peut faire griller. Il est préparé en hiver, il se mange en dessert frit dans une noix de beurre et ensuite de sucre. Cette bouillie était au Moyen Âge préparée avec du mil ou du millet, d'où son nom. Depuis l'introduction du maïs en Europe, le milhàs est désormais préparé avec de la farine de maïs.

L'autre dessert star est incontestablement la croustade : pâtisserie légère à la pâte feuilletée succulente, garnie traditionnellement aux pommes et aux pruneaux. Vous pourrez également la déguster garnie de poires ou de myrtilles !

Nous avons aussi de formidables créateurs de glaces artisanales, avec un engagement fort et partagé pour l'utilisation d'ingrédients locaux et majoritairement (*voire uniquement*) bios : « les Sorbets d'Ariège », ceux de « la Ferme d'Esbitz », de « En Terre d'Abajou » et les incontournables glaces naturelles de « Philippe Faur », un des meilleurs glacières en France, multi-médaillé pour ses innovations.

Dans le même temps, depuis des années, des restaurateurs subliment eux-aussi les productions des montagnes du Couserans. De la fameuse table de l'époque « Chez Titine » au Col de Latrape, aux Bistrotts de Pays et bistrotts culturels, jusqu'aux restaurants de Paul Fontvieille à Saint-Lizier et à Guzet : honnêtement dans l'assiette, l'alchimie prend entre produits traditionnels, productions maraîchères majoritairement bios, viandes de races locales, fromages, glaces maison, etc.

Tant de bonnes adresses de restaurants à vous donner, mais... ça ne s'écrit pas ça ! Boudu ! Demandez conseil autour de vous, chaque village, chaque vallée a ses bons plans aux portes de vos oreilles, dans nos bureaux, chez les commerçants, dans nos ruelles...



## Anne Larive - En Terre d'Abajou

Pour la p'tite histoire...

Je suis Anne et s'il fallait résumer mon activité ici depuis 1997, ce serait : production de fruits, cueillette sur la plantation ainsi que cueillette sauvage en montagne (*fruits ; fleurs et plantes aromatiques*), transformation en confiture, coulis, sirop, pâte de fruits et sorbet, accueil sur la terrasse pour dégustation de sorbets et vente directe sur place.

Je bénéficie d'un cadre de vie exceptionnel par sa beauté en Couserans, où je travaille en harmonie avec les saisons dans une nature préservée et sauvage !

Les clients qui fréquentent mon lieu depuis pas mal de temps m'ont souvent demandé si j'avais un hébergement à leur proposer. C'est chose faite car cet hiver nous avons aménagé une roulotte, située sur la plantation face à la montagne (*le Balam*). Bienvenu(e)s !



## La filière fromagère d'hier à demain : un patrimoine vivant à préserver

Source : dossier de presse de la fête du fromage et du miel de Castillon

Aux origines de la tradition.... le Moyen-Âge !

L'activité fromagère dans les Pyrénées est issue d'une longue tradition pastorale. Elle tient sa spécificité de la présence des trois espèces sur un même territoire : vache, chèvre et brebis. Déjà à l'époque médiévale, la fabrication de fromage se faisait dans les cabanes pastorales l'été en montagne pour être ensuite vendu sur les foires à l'automne. Des écrits datant du XIII<sup>e</sup> siècle relatent cette production pastorale de fromage dans les Pyrénées. Les troupeaux étant mixtes, les fromages étaient élaborés soit avec du lait d'une seule espèce, soit avec du lait de mélange.

### Le XIX<sup>e</sup> siècle ou le temps des fruitières

Le véritable essor de la production fromagère dans les Pyrénées est concomitant à l'apparition des fruitières ; ces lieux d'exploitation et de transformation du lait. Celles-ci se développent de manière exponentielle au XIX<sup>e</sup> siècle sous l'impulsion de la direction des forêts. On y transforme essentiellement du lait de vache ; espèce jugée plus compatible avec la politique de reboisement et les programmes d'aménagement. L'activité laitière s'organise et prend une forme coopérative.

### Du XX<sup>e</sup> siècle à aujourd'hui

Les fruitières sont remplacées au siècle suivant par les fromageries artisanales à caractère privé (*Moulis, Bethmale, Saint-Lary...*) qui s'attachent à la transformation de tous types de laits.

Aujourd'hui, la production fromagère des Pyrénées s'organise autour de deux catégories de fromagers : les fromagers fermiers, c'est-à-dire provenant des éleveurs transformant exclusivement le lait de leurs animaux sur leur exploitation et les fromagers artisanaux, industriels ou affineurs. Pour la 1<sup>ère</sup> catégorie, près de 25 millions de litres de lait sont transformés à la ferme chaque année. Un produit phare en ressort : la Tomme des Pyrénées. En moyenne ce sont 3100 tonnes de tommes qui sont produites chaque année.

Importante à plus d'un titre, la filière fromagère pyrénéenne contribue directement à l'aménagement du territoire. En outre, elle favorise par le biais de l'élevage laitier, la valorisation des ressources fourragères locales ; elle permet le maintien d'une activité économique et sociale dans une zone relativement défavorisée. Les fêtes du fromage se bousculeront sur le podium de la fête du fromage et du miel des Pyrénées les 11 et 12 août 2018 à Castillon-en-Couserans !



## Zoom sur La Tomme des Pyrénées au lait cru

La Tomme des Pyrénées au lait cru est un fromage de garde, c'est-à-dire, qui se consomme après une longue période d'affinage ou vieillissement. Ce premier constat entraîne une des caractéristiques principales du produit : son poids, situé entre 2 et 5 kg, nécessaire à un affinage lent et prolongé. Pour une tomme de vache ou de chèvre, l'affinage durera de 2 à 3 mois minimum, il faudra compter au moins 4 mois pour qu'une tomme de brebis commence à exprimer ses arômes.

L'aspect de la pâte permet de les différencier. La tomme de vache aura une pâte plutôt jaune grâce à la richesse du lait en carotène, alors que les tommes de chèvre et de brebis seront plus pâles.

La qualité et la spécificité de la Tomme des Pyrénées au lait cru repose principalement sur 3 facteurs :

- l'alimentation des bêtes conditionne la qualité fromageable et aromatique du lait,
- le lait cru préserve une diversité de flore microbienne qui intervient dans l'affinage et conduit à une richesse aromatique incomparable,
- le savoir-faire du fromager va permettre d'exprimer pleinement le potentiel aromatique du produit.



## La brasserie d'Ariège Pyrénées

Amateurs de bonnes bières artisanales ou curieux souhaitant découvrir une production locale singulière, à Saint-Girons (*route de Foix*), il y a trois bonnes raisons de passer à la brasserie Ariège Pyrénées.

La première est de rencontrer des gens passionnés par leur produit et par le Couserans. La brasserie Ariège Pyrénées est une belle aventure familiale. Depuis près de 15 ans, Marie-Hélène et Pierre Jean Faux, rejoints depuis par leur fils Bastien et épaulés par Éric Fayet, produisent plusieurs bières de qualité. Le flambeau est presque transmis puisque Bastien et Éric viennent de créer de leur côté une limonade bio et du thé glacé !

La seconde, c'est de découvrir le secret de la fabrication de la bière dans une brasserie artisanale avec un accueil de grande qualité par les producteurs eux-mêmes. En dehors des malts bio et le houblon, choisis pour leurs qualités, qui viennent d'Alsace, de Belgique ou d'Occitanie, tout le reste est fabriqué sur place devant vos yeux : bière, mise en bouteille, remplissage des fûts...

Particulièrement appréciées, ces bières que l'on retrouve à la brasserie, dans tout le Couserans et pendant les fêtes d'été, sont bien sûr à déguster avec modération !

Ouvert : du mercredi au samedi de 15h à 19h et le samedi matin de 10h30 à 12h30.

Visite-dégustation sur réservation.

Brasserie d'Ariège Pyrénées, 6 ter avenue René Plaisant, Saint-Girons, 05 61 96 60 01

### Restaurants

#### Les bons plans de l'OT

##### 11 Place de l'Église

11 place de l'église - 09190 Saint-Lizier  
Tél : 05 61 64 74 26

##### Auberge des Deux Rivières

Pont de la Taule - 09140 Seix  
Tél : 05 61 66 83 57  
Web : [www.aubergedesdeuxrivieres.com](http://www.aubergedesdeuxrivieres.com)

##### Chez Sentenac

Village - 09230 Tourtouse  
Tél : 05 61 96 43 25  
Web : [www.restaurant-sentenac.fr](http://www.restaurant-sentenac.fr)

##### Chez Victor

Place des platanes - 09420 Castelnau-Durban  
Tél : 05 61 96 34 02

##### Couleur Café

4 Place de l'Église - 09320 Massat  
Tél : 09 80 77 74 42

##### La Grange à Pizzas

09140 Ustou  
Tél : 06 77 51 35 51

##### La Gourmandine

Place de l'Allée - 09140 Seix  
Tél : 05 61 66 71 19

##### Le Carré de l'Ange

Palais des Évêques - 09190 Saint-Lizier  
Tél : 05 61 65 65 65  
Web : [www.lecarredelange.com](http://www.lecarredelange.com)

##### Le Chalet de Beaugard

Col d'Escots - 09140 Guzet  
Tél : 05 61 66 75 99  
Web : [www.chaletdebeaugard.com](http://www.chaletdebeaugard.com)

##### Le Comptoir

Baudet - 09230 Montardit  
Tél : 05 61 02 90 74  
Web : [www.restaurantlecomptoir.fr](http://www.restaurantlecomptoir.fr)

##### Le Globe

22 Place de l'Église - 09320 Massat  
Tél : 05 61 66 24 97

##### Le Poulpe du Lac

Rue du pont - 09230 Sainte-Croix-Volvestre  
Tél : 05 61 04 01 10

##### Le Relais du Grenier à Jambons

La Serre - 09420 Rimont  
Tél : 05 61 96 32 79

##### Le Sainte-Hélène

09800 Les Bordes-sur-Lez  
Tél : 05 61 05 23 95 / 06 78 34 66 58

##### Les Souleillous

Col de Latrappe - 09140 Aulus-les-Bains  
Tél : 05 61 96 01 65  
Web : [www.lessouleillous.com](http://www.lessouleillous.com)

##### Restaurant de Galey Chez Monique et Stéphane

Village - 09800 Galey  
Tél : 05 61 96 71 52  
Web : [restaurantdegaley.wixsite.com/restaurantdegaley](http://restaurantdegaley.wixsite.com/restaurantdegaley)



## Zoom sur

### la filière apicole pyrénéenne

En France, et tout particulièrement dans les Pyrénées, la filière apicole représente une activité emblématique dans le paysage agricole pyrénéen. L'abeille a de tout temps fait partie du patrimoine local pyrénéen. Dans les villages, chaque famille possédait un buc ou quelques ruches qui lui fournissaient sa production annuelle de miel. Depuis les années 1980, de nombreux apiculteurs se sont installés sur la chaîne. Amateurs ou professionnels, par leur savoir et leur savoir-faire, ils ont créé leur ferme, développé leur activité et su répondre à la demande toujours croissante de miel de qualité.

La région Midi-Pyrénées, rassemble environ 10% du cheptel français ; elle est la troisième région en terme de nombre de ruches (*après PACA, et Rhône-Alpes*). Le département de l'Ariège compte à lui seul plus de 700 apiculteurs qui détiennent environ 16 000 ruches.

De par sa situation géographique - piémont, montagne et haute montagne - l'Ariège est un territoire à la flore mellifère riche et variée.

De mai à septembre, les récoltes d'acacia, tilleul, châtaignier, miel de montagne et de haute montagne, rhododendron et bruyère callune se succèdent, offrant des miels typés, très appréciés tant localement qu'au-delà du département.

Environ 500 tonnes de miel des Pyrénées Ariégeoises sont produites et commercialisées dans différents circuits chaque année.



## La fête du fromage et du miel

Depuis des siècles, le fromage fait partie de la culture et du patrimoine de l'ensemble du massif pyrénéen.

Fabriqué à partir de lait de vache, de chèvre ou de brebis, il est issu d'une longue tradition des producteurs pyrénéens. Et chaque région, chaque vallée a sa spécificité. Aussi connaît-on quelques célébrités des montagnes pyrénéennes : Bethmale, Barousse, Ossau-Iraty...

Il n'est pas étonnant non plus de constater que c'est là, en plein cœur du massif pyrénéen, que prend place une multitude de fêtes et foires renommées : Foire au fromage de Laruns, Fête du fromage de la vallée d'Aspe, Foire au fromage des Pyrénées de Sant Ermengol à Seu d'Urgell, Foire aux côtelettes d'Arens, Foire du 1<sup>er</sup> mai d'Oloron Sainte-Marie...

Les Pyrénées ariégeoises, et tout particulièrement le Couserans, sont, après les Pyrénées atlantiques, le plus important bassin de production fromagère sur le massif pyrénéen.

Pour cette nouvelle édition, la fête du fromage et du miel des Pyrénées revient logiquement en plein cœur de la vallée fromagère de Castillon-en-Couserans. Un territoire empreint d'une forte identité, et particulièrement représentatif de la tradition fromagère des Pyrénées ariégeoises. Moulis, Bethmale, Calabasse, Estive, Rogallais... autant de têtes d'affiche qui tiennent leurs noms des vallées ou des montagnes castillonnaises. Des productions artisanales qui, croisées aux vedettes fermières, telles que la fameuse Tomme des Pyrénées au lait cru, se bousculeront sur le podium de la fête du fromage et du miel des Pyrénées les 12 et 13 août 2018 à Castillon-en-Couserans !



## La croustade

### Recette :

La croustade est un des plats typiques du Couserans, une pâtisserie légère garnie traditionnellement aux pommes et aux pruneaux.

Vous pourrez également la préparer avec de la poire ou des myrtilles.

### La recette de la croustade :

*Pour 6 personnes*

- 3 œufs
- 250 g de farine
- 5 cl d'eau
- 1 sachet de levure
- 200 g de sucre en poudre
- 200 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 2 paquets de sucre vanillé
- Pommes, pruneaux et/ou poires

Initialement c'était une pâtisserie du Couserans. Elle est restée longtemps confidentielle, la croustade s'est ensuite étendue sur toute l'Ariège.

Faire une fontaine avec la farine, casser les œufs au milieu, ajouter le sel et la levure diluée dans l'eau et 2 cuillères à soupe de sucre en poudre, incorporer la farine et pétrir jusqu'à la bonne consistance. Étirer la pâte sur une plaque farinée, étaler dessus le beurre bien ramolli, replier la pâte. Étendre de nouveau, replier, laisser reposer et attendre que la pâte soit à point. Pendant ce temps, préparer la garniture avec les fruits choisis, les faire cuire avec 100 g de sucre et le sucre vanillé. Laisser réduire le jus.

Quand la pâte est levée en prélever une première moitié. L'étaler au rouleau, en tapisser le fond et les bords du moule beurré. Répartir les fruits, arroser avec leur jus. Étirer le reste de la pâte, souder les bords à l'eau, dorer à l'œuf après avoir fait des petits croisillons dessus avec des lanières de pâte. Sucrez largement. Cuire 30 minutes à four moyen thermostat 7.

La pâte peut être remplacée par une pâte feuilletée.

Recette de la croustade recueillie du livre *Connaître la cuisine ariégeoise* de Francine Claustres aux éditions Sud Ouest.

# Produits locaux

## La marque Valeur Parc

**Valeurs Parc : une offre de produits et prestations**  
100% Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises

Plus de 140 professionnels à votre service pour ravir vos papilles et pratiquer « le consommateur local » ou vous concocter un programme de vacances authentiques et « écolo »... Produits alimentaires, artisanaux, prestations écotouristiques, il y en a pour tous les goûts et tous les plaisirs !

Des produits vraiment attachés aux Pyrénées ariégeoises ! L'offre Valeurs Parc c'est avant tout la promesse d'acheter un produit ou de bénéficier d'une prestation clairement ancrée dans les Pyrénées ariégeoises.

Gîtes, chambres d'hôtes, fromages, sorbets, vannerie, sorties spéléologie...  
Retrouvez l'offre Valeurs Parc sur : [www.produits-parc-pyrenees-ariegeoises.fr](http://www.produits-parc-pyrenees-ariegeoises.fr)



PARC NATUREL RÉGIONAL  
PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

## Les producteurs locaux

### Béatrice Ramon

Lieu dit Jacoy - 09320 Bousсенac  
Tél : 05 61 96 93 16  
Confitures, petits fruits et jus de fruits

### EARL Ferme de Nahort

Nahort - 09140 Seix  
Tél : 06 71 75 19 73  
Viande ovine



### En Terre d'Ajbajous

Samortein - 09800 Bethmale  
Tél : 05 61 96 19 53 / 06 70 25 91 53  
Mail : [annelarive@orange.fr](mailto:annelarive@orange.fr)  
Produits à base de fruits, jus, sirops, jus et confitures

### Ferme de Cazalas

Le Cazals - 09200 Montesquieu Avantès  
Tél : 05 61 66 45 31 / 06 88 97 85 04  
Mail : [yolande.choco-pongo@hotmail.fr](mailto:yolande.choco-pongo@hotmail.fr)  
Élevage de vaches Limousines, visites



### Ferme du Pedrets

Col del Four - 09320 Bousсенac  
Tél : 09 61 62 90 87  
Mail : [jerome-jamois@orange.fr](mailto:jerome-jamois@orange.fr)  
Fromage fermier de vache

### Flore des cimes

Fourcadelle - 09320 Bousсенac  
Tél : 06 01 75 60 13  
Web : [www.floredescimes.com](http://www.floredescimes.com)  
Ferme agroécologique, produits à base de plantes et confitures

### Fromagerie l'Arpos

Lieu dit l'Arpos - 09140 Sentenac D'Oust  
Tél : 06 83 59 21 35  
Mail : [fromagerielarpos@gmail.com](mailto:fromagerielarpos@gmail.com)  
Web : [fromagerielarpos.fr](http://fromagerielarpos.fr)  
Fromage fermier de vache

### Glaneurs de nature

La Coume - 09800 Bonac-Irazein  
Mail : [glaneursdenature@gmail.com](mailto:glaneursdenature@gmail.com)  
Stages plantes sauvages et médicinales, sylvothérapie

### L'Appel sauvage

Château de Montcru - 09240 Allières  
Tél : 07 83 66 74 27  
Produits à base de plantes aromatiques et médicinales

### Le Grenier à Jambon

La Serre, route de Combelongue - 09420 Rimont  
Tél : 05 61 96 32 79  
Web : [www.legrenierajambons.fr](http://www.legrenierajambons.fr)  
Productions fermières et charcuterie artisanale

### Les Croustades d'Eudoxie

Route de Santaraille - 09190 Lorp Sentaraille  
Tél : 05 61 66 33 02 / 06 82 50 51 14  
Mail : [croustadesd'eudoxie@free.fr](mailto:croustadesd'eudoxie@free.fr)  
Croustades, fabrication artisanale

### Les Escargots de Barjac

Village - 09230 Barjac  
Tél : 05 61 96 41 27 / 06 88 48 49 82  
Mail : [escargot.de.barjac@wanadoo.fr](mailto:escargot.de.barjac@wanadoo.fr)  
Web : [www.escargot-de-barjac.fr](http://www.escargot-de-barjac.fr)  
Ferme héliicole, vente, élevage et visites

### Les Jardins du Ressec

Le Ressec - 09320 Massat  
Tél : 05 61 66 06 71  
Produits maraîchers, vinaigre de cidre, jus de pommes et cidre

### Les Sorbets d'Ariège

Le Carol - 09320 Le Port  
Tél : 05 61 04 77 67  
Mail : [info@sorbet-ariege.fr](mailto:info@sorbet-ariege.fr)  
Web : [www.sorbet-ariege.fr](http://www.sorbet-ariege.fr)  
Sorbets

### Martine Crespo

38 rue Pierre Mazaud - 09200 Saint-Girons  
Tél : 05 34 14 30 20  
Web : [croustade.com](http://croustade.com)  
Croustades, fabrication artisanale

### Miel du Fourgarol, Julien Géraud

Le Fourgarol - 09320 Bousсенac  
Miel biologique et produits de la ruche  
Tél : 06 82 78 09 02



### Patrick Thomas

09320 Massat  
Tél : 05 61 96 99 87  
Miel et produits de la ruche

### Peter Moronville

Mouréou - 09320 Le Port  
Tél : 05 61 96 02 87  
Pâtés végétaux, graines et semences



# Les marchés

Les marchés, ces moments privilégiés de rencontre, entre producteurs et consommateurs, mais aussi entre habitants et vacanciers, enfants et seniors, nés ici et nés ailleurs...

Bref, le brassage naturel des villes et des villages du monde entier !

On a besoin de ces moments chaleureux et joyeux, ensemble, autour de bons produits, de rires, un verre à la main, et de notes de musique éparpillées dans le brouhaha des conversations. On est tous citoyens de la Terre ! Et nos terroirs s'expriment à la belle saison avec les petits marchés de villages, qui s'ajoutent au marché de Saint-Girons, l'un des plus beaux marchés d'Occitanie !

## Les marchés et foires en Couserans

### Lundi

**Saint-Girons**  
Foire (2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> lundi du mois)  
Jusqu'à 16h/17h - Toute l'année

### Mardi

**Castelnau Durban**  
Marché - Matin - Toute l'année

### Castillon

Marché - Matin - Juillet et août  
Marché (1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardi du mois)  
Matin - Septembre à juin

### Mercredi

**Biert**  
Marché - Matin - Été  
**Sainte-Croix-Volvestre**  
Marché fermier - Matin - Toute l'année

### Saint-Lizier

Marché des producteurs locaux  
Matin - De février à novembre

### Soueix

Marché  
16h / 19h - Toute l'année

### Jeudi

**La Bastide de Sérou**  
Marché - Matin - Toute l'année

### Massat

Marché + Foire (2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> jeudi du mois)  
Matin - Toute l'année

### Vendredi

**Soulan**  
Marché fermier (semaine paire) - 17h - Été

### Samedi

**Saint-Girons**  
Marché - Matin - Toute l'année

### Dimanche

**Massat**  
Marché - Matin - Toute l'année

### Seix

Marché des producteurs locaux  
Matin - Juin à septembre

### Engomer

Marché - Matin - Toute l'année



# Les commerces

La sous-préfecture de Saint-Girons comme nos villages de vallées ont encore un tissu commerçant de proximité dynamique avec des produits de grande qualité. Ceux-ci sont souvent des moteurs d'initiatives collectives, grâce notamment aux associations de commerçants.

## Le Pyrène

Le Pyrène est une monnaie locale et complémentaire citoyenne en Ariège. L'association Monnaie 09 a pour objet la mise en place, la promotion, l'administration et la gestion de cette monnaie éthique et solidaire.

La monnaie Pyrène est en circulation depuis le 4 juillet 2014, date d'ouverture de la 18<sup>e</sup> édition du festival « Résistances » de Foix. Elle se présente sous la forme de billets de 1, 2, 5, 10 et 20 Pyrènes, au taux de conversion de 1 Py pour 1€. Leur utilisation s'étend à l'ensemble du territoire ariégeois, au gré de son adoption et de son usage par les habitants. L'équivalent de la somme de la monnaie Pyrène qui circule est mis en euros sur un livret. Vers une économie solidaire, cette somme permet de prêter ces euros pour des projets solidaires ou des microcrédits afin de les sortir de la spéculation.

Que l'on soit résident régulier ou de passage en Ariège, consommer en monnaie locale c'est soutenir l'économie locale, les circuits courts, les valeurs éco-responsables, les enjeux de citoyenneté. Chaque Pyrène qui s'échange sur le territoire n'en sortira plus et confortera notre vie rurale. Il est question chaque jour, à travers nos actes d'achat en Pyrènes, de favoriser la vitalité de notre territoire.

Pour expérimenter la monnaie locale, même provisoirement, rendez vous dans un comptoir d'échanges pour vous procurer des Pyrènes... et participez à cette consommation responsable.

Plus d'infos : 06 15 32 71 64  
Mail : monnaie09@gmail.com



## Liste des guichets et comptoirs où se procurer Le Pyrène

### Croustade Martine Crespo

38 Rue Pierre Mazaud - 09200 Saint-Girons  
Tél : 06 15 32 71 64 / 05 34 14 30 20

### Gravebois Affûtout

Rue de la Montagne - 09320 Massat  
Tél : 07 69 80 12 15

### En Terre d'Abajous

09800 Bethmale  
Tél : 05 61 96 19 53

### Épicerie d'Engomer

Route de Castillon - 09800 Engomer  
Tél : 05 61 65 24 62

### Noste Courtiu

Amount - 09800 Orgibet  
Tél : 05 61 02 60 17

### Sud Marée

4 Place Pasteur - 09200 Saint-Girons  
Tél : 05 61 04 89 25

## Où sur les marchés :

### Sainte-Croix-Volvestre Le mercredi matin

Diego boulanger  
09230 Saint-Croix-Volvestre

### Saint-Girons Le samedi matin

B'Attitude - Le Poulet d'Houillet - Les Jardins d'Illias  
Rue du Champ de Mars, 09200 Saint-Girons

### Soueix Le mercredi de 16h à 18h

Bicyclerie  
Sous la halle Justin Clanet  
09140 Soueix-Rogalle



## Bon plan ! La carte fidélité des commerçants



## Les commerces

### Alimentation Vival

Hameau de Roquemal - 09140 Oust  
Tél : 05 61 66 82 71

### Épicerie Vival Les Clarines

2 Guzet-Ski - 09140 Ustou  
Tél : 05 61 64 93 94

### Guzet sports

Résidence du Vallier - 09140 Ustou  
Tél : 05 61 04 42 81 / 06 37 68 57 12  
Équipement sportif, location et vente

### Ski d'oc

Route de Guzet - 09140 Ustou  
Tél : 05 61 96 01 37 / 06 87 35 06 22  
Équipement sportif, location et vente

### Le Picou montagne

17 Place de l'allée - 09140 Seix  
Tél : 05 61 66 89 61  
Équipement sportif, location et vente

## Les services

### Aulus services

Tél : 05 61 64 35 88 / 06 87 28 40 04  
Service de conciergerie

### Le Lavoir, Saint-Girons

38 rue Docteur Pierre Mazaud  
09200 Saint-Girons  
Tél : 05 34 14 08 69

### Taxi Chantal

24 Sireret - 09000 Montouliou  
Tél : 07 70 18 84 35

### Guzet Conciergerie-Services

Guzet - 09140 Ustou  
Tél : 07 51 08 40 49



## Les artisans d'art en Couserans

### Céline Sutra - Ora Mosaïque

15 Rue Azemarou - 09320 Massat  
Tél : 06 68 98 79 71  
Mail : contact@oramosaiques.fr  
Web : www.oramosaiques.fr

### Jacqueline Bareille-Dénat - Peinture

26 avenue Maréchal Foch - 09200 Saint-Girons  
Tél : 05 61 66 66 49 / 06 79 53 54 50

### Marie-Pierre Soulairol - Pratique design et sculpture sur pierre

Hameau de Ségalas - 09320 Soulan  
Tél : 06 22 77 87 22  
Mail : pratique.design@laposte.net  
Web : www.sculptures-mariepierre-soulairol.com / pratique.design.wixsite.com/pratiquedesign

### Michel Compte - Horloger et bijoutier

6 rue Gambetta - 09200 Saint-Girons  
Tél : 05 61 66 49 67 / 07 77 05 60 09  
Mail : horloger.ariège@gmail.com  
Web : www.bijouxdespharaons.com / www.creer-mon-bijou.fr

### Pascal Jusot - Sabotier

Aret - 09800 Arrien-en-Bethmale  
Tél : 05 61 96 78 84  
Web : artisan-bois-sabots.fr

### Peter Moronvalle

Mouréou - 09320 Le Port  
Tél : 05 61 96 02 87  
Savons artisanaux, cartes postales, objets en bois, cartes postales

### Robert Roujas - Atelier Riou Pass'Art

09800 - Castillon en Couserans  
Tél : 05 61 96 70 71  
Mail : robert.roujas@laposte.net  
Web : roujas.guidarts.com



# Hiver

L'hiver, le Couserans se fait tirer le portrait : ses montagnes, la neige et ses plaisirs, ses habitants, ses héritages, son présent, son avenir !

L'hiver est une belle saison, parfois rude et secrète, souvent cotonneuse et éclatante : nous vous y accueillons avec chaleur, nous vous guidons dans ses multiples petits bonheurs.

Vivez l'instant Couserans Pyrénées !



## Le Couserans en hiver

Faire sa trace en raquettes, en ski de fond, en rappel dans une grotte...

Manger sur le pouce ce qui a été semé, récolté, fabriqué ici, à la main...

Flâner sur le marché, se reposer, prendre soin de soi...

Se parler, se rencontrer...

Se dire bonjour sur un chemin de piémont, face à la chaîne des Pyrénées enneigées...

Avoir froid, se réchauffer, manger...

Bien manger...

Goûter, boire, voir, visiter, contempler la cité de Saint-Lizier...

Se nourrir des vieilles pierres comme des fraîches idées...

Absorber toutes ces différentes réalités, capter leurs vérités...

Ici et maintenant...

**Vivez l'instant !**



### Le saviez-vous ?

Ouverture de Guzet et Étang de Lers  
Le vendredi 21 décembre  
*(selon les conditions d'enneigement)*



### Zoom sur Guzet c'est :

- 29 pistes sur 3 secteurs
- 400 chalets
- 1 piste de luge
- 2 itinéraires raquettes
- 1 espace freeride et 1 snowpark
- 1 espace détente aux thermes d'Aulus
- 1 restaurant d'altitude
- 1 sens de l'accueil inimitable des « montagnols » !

Contact : Bureau d'information touristique de Guzet  
Situé en plein coeur de la station de Guzet, près des commerces et des caisses des remontées mécaniques.  
Pour toutes les informations sur Guzet, contactez les bureaux du Haut-Couserans, un seul numéro :  
05 61 96 00 01



## L'hiver en rando : la raquette à neige

**Randonner en raquettes, c'est ressentir un grand sentiment de liberté, tant la neige propose un immense champ continu d'itinéraires possibles !**

Quand on aime la randonnée, on ne peut être que séduit par sa version hiver, chaussé de raquettes aux pieds. Néanmoins, il nous faut être humbles car toute activité hivernale impose des aléas et des règles supplémentaires à nos pratiques. Vous n'avez jamais essayé ? Commencez par une sortie avec nos accompagnateurs en montagne ! Vous voulez vous faire une petite balade en autonomie ? Au-delà de votre visite à un de nos points de location de raquettes, poussez la porte d'un bureau d'informations touristiques de notre office de tourisme. Nos conseillers en séjour sauront vous indiquer les itinéraires possibles en hiver, ceux les plus adaptés aux conditions de neige et de météo à l'instant T, vous fournir des fiches itinéraires adéquates, etc.



## L'espace nordique de l'Étang de Lers

**Le plaisir pur du sport de pleine nature, en ski de fond ou en raquettes, sur des itinéraires balisés de toute beauté.**

Ski de fond, raquettes et piste de luge

Au cœur du Parc naturel des Pyrénées ariégeoises, en zone Natura 2000, l'Espace nordique du site de l'Étang de Lers est situé sur le massif des Trois-Seigneurs. On y accède par la superbe vallée de Massat. Son lac gelé, ses 25 km de pistes skiables et ses 23 km d'itinéraires raquettes en font un site d'exception. La montagne accessible à toute la famille vous accueillera pour un séjour inoubliable et convivial.

L'équipe de l'Espace nordique du site de l'Étang de Lers accueille les skieurs et les randonneurs dès la première neige à partir des vacances de Noël !

Espace nordique de l'Étang de Lers : 05 61 04 91 13 - [www.etang-de-lers.fr](http://www.etang-de-lers.fr)



### Bon à Savoir

Carte My Guzet,  
la carte VIP de Guzet

Skiez sans contrainte à Guzet :

- Pas de passage en billetterie, accédez directement aux pistes ;
- des réductions à chaque sortie ski, de 10% à 50% ;
- prélèvement automatique de vos consommations ski ;
- brassards coupe file (sur réservation, selon disponibilités) ;
- avantages chez les commerçants partenaires ;
- compte client pour suivi des consommations.



### Bon plan !

Saison primeur :

Noël avant l'heure :  
**offrez-vous le ski illimité !**

Acheté avant le début de la saison :  
le forfait saison Guzet  
est à prix réduit !

Web : [www.guzet.fr](http://www.guzet.fr)



## OFFICE DE TOURISME COUSERANS PYRÉNÉES

Place Alphone Sentein - 09200 Saint-Girons  
05 61 96 26 60 - [www.tourisme-couserans-pyrenees.com](http://www.tourisme-couserans-pyrenees.com)



Nos bureaux d'informations touristiques

Aulus-les-bains : 05 61 96 00 01 - Castillon : 05 61 96 72 64 - Guzet : 05 61 96 00 01 - La Bastide de Sérou : 05 61 64 53 53  
Massat : 05 61 96 92 76 - Ste-Croix-Volvestre : 05 61 04 60 55 - Saint-Girons : 05 61 96 26 60 - Saint- Lizier : 05 61 96 77 77 - Seix : 05 61 96 00 01