

ÉDITION ÉTÉ 2023

# Le carnet de voyage des *Pyénées Ariégeoises*



**PYRÉNÉES  
ARIÉGEOISES**  
TOURISME

## **UN ÉTÉ AU RYTHME DE LA NATURE !**

Sports, détente, découvertes

et bien plus encore...



**La montagne l'esprit libre !**



# Édito

**C**e carnet de voyage en Pyrénées Ariégeoises, se veut riche d'idées et de belles adresses afin de vous faire découvrir au mieux notre territoire chargé d'histoires et de nature.

Au fil des pages de ce carnet aux couleurs de l'été, quelles que soient vos envies, vous découvrirez les activités, les lieux, les paysages, les saveurs, les spectacles, pour passer un été inoubliable... qui font de nos Pyrénées un lieu unique et préservé.

Tournez la page et partez à la découverte !



Réserve d'Orlu  
Jasse d'en Gaudu

# Les services de l'Office

Une équipe de conseillers en séjour à votre écoute  
sur nos 5 points d'informations

Un conseil avisé ? Une information que vous n'avez pas trouvée vous-même ?  
Envie de sortir et d'animations ? Une question sur les activités proposées ?  
Réserver sa visite guidée ? Envie d'un souvenir ?  
Poussez les portes de l'Office de tourisme, marqué « Qualité tourisme », toute  
notre équipe est là pour vous !

## **SUR PLACE :**

- Conseil et réservation
- Un service billetterie : pour les grottes, les animations, les visites guidées, les cartes de pêche
- Le programme des animations et sorties de la semaine
- Un espace boutique dans les bureaux
- Votre RoadBook ou carnet de voyage numérique personnalisé
- Infos pratiques et bons plans sur le territoire
- Des brochures et des cartes touristiques sur demande
- Accès Wifi et bornes d'informations touristiques tactiles
- Un service commercial groupes

Par contre, faire la pluie et le beau temps... on a bien la météo... mais c'est tout...

Qualité de l'accueil  
Expert du territoire  
Bons plans Professionnel  
Bienveillance Conseils avisés  
Connecté Convivialité



# SOMMAIRE



6

## LA NATURE A L'ETAT PUR

- Nature protégée.....P.8
- Dormir en refuge.....P.9
- Pour diversifier vos randos.....P.10
- Portfolio.....P.12



16

## LA MONTAGNE SPORTIVE

- Les pieds sur terre .....P.18
- La Camina.....P.20
- Jetez-vous à l'eau.....P.22
- Là-haut.....P.24
- Voyage au centre de la terre.....P.25

## LA NATURE SOURCE DE BIEN-ETRE

- Une autre façon de se faire du bien..P.27
- Les eaux sulfureuses.....P.28
- Refaites-vous une santé.....P.29



30

## TOUTE UNE HISTOIRE

- Le parc de la préhistoire.....P.32
- Les grottes .....P.33 / 34
- Les châteaux cathares.....P.35
- Un riche patrimoine culturel.....P.36
- Les Vallées Ingénieuses.....P.38
- Le monde des animaux.....P.40



42

## UNE MONTAGNE D'ANIMATIONS

- Soirées gourmandes et animées...P.43
- Programme des animations.....P.44



46

## METTEZ-VOUS EN APPETIT

- Pique-nique ariégeois.....P.48
- Réveillez vos papilles.....P.50
- Shopping list.....P.51

## POUR LES ENFANTS

- Avec ma tribu.....P.53
- Je voyage dans le temps.....P.55
- A toi de jouer.....P.57

## TO DO LIST ECORESponsable.....P.58

## LES STATIONS EN ETE.....P.59

## EN MODE HIVER.....P.60

## CARNET D'ADRESSES.....P.62

## Infos pratiques.....P.90

## Carte touristique.....P.99

**Crédit photos :** ADT09 S.Meurice, ADT09 C.Ripon, ADT09 I.Olivier, ADT 09 O.Rodbag, PNR Pyrénées Ariégeoises, OT des Pyrénées Ariégeoises, A. Bachenis, P. Guiton, Observatoire de la Montagne, J. Aspirot, C. Lhez, G. Jolibert, L. Gallot, Refuge des Bésines - P. Bringay, Refuge du Chioula, SAVASEM, Ascou, Goulier, Mijanès, RENVA, EDF, Bureau des guides, Communauté de Communes Haute Ariège, Le Barri Maison du Patrimoine, Mairie de Montallou - SF, Miglos, Mairie de Bédélhac, Mairie de Quérigut, Vissac, Angaka, Objectif Spéléo, Le Dahu Ariégeois, Terre Sauvage, Arborecence P.Tosi, SESTA, Grotte de Lombrives, Rêve et Magie du rail, La Ferme aux nes, La ferme des lamas, La Ferme de P.A.N, La Ferme du Far, Base nautique de Mercus, Valeur Parc, Robin Haut Perché, Orrijoie, Le Ranch du Madrés, Convivialité végétale, La Maison des loups, Akrobranch d'Orlu, Montcalm Adventure, Ax Animation, Mairie de Tarascon, Festival Blues in Sem, Eurothermes, Le Ciel et Vous, Le Pré Lombard, Le Petit Plateau, S. Grandin, Le Café Rousse, La Marmotte Toquée, Le Miam d'ici, Vin & Compagnie, L'Hostellerie de la poste, Le Croustet, Restaurant l'Annexe, La Maison Beaucoup - Mlle Coton, Garage La Coume, La cabane aux pinceaux, Optique de la Haute Ariège, Restaurant Le Laurenti, Tchévéré, La Maison Lacube, La Pizzatière, Le Rucher du Montcalm, Moulin de Sinsat, Diypsis, Les Ateliers de Lo, Saveurs du Manoir - L. Crassous, JOA Casino, Le Fournil Cabannais, T.Hajjar-Sati, C. Conésa, N. Imart, P.Dupui, P. Bringay, C. Armand, L.Loze, Pyrénées Excursions, L. Jourde, Trott'e Occitane, N.Clément, V.Guinot, C.Bergeron, D.Viet, M. Coiffure, Les Fées du Bien Etre, S. Humbert, D. Gonthier, M. Monceau, D. Maury, D. Debacker, S. Couderc, O. Chabert, S. Chambard, L. Bonet, Y. Riout, A. Beauménil, Cabinet d'Architecture Benazet, Rosacapture Photographe, A. Caballero Photographe et ADT 09, R. Kann Photographe, Q.Delahaye Photographe.

**Photo de couverture:** Balade à Montallou CP : ADT 09 Oscar Rodbag

**Illustrations :** A.Beauménil, Adobe Stock

**Magazine Pyrénées Ariégeoises Tourisme :** 10 000 exemplaires été 2023

**Parution :** Juin 2023

**Conception réalisation :** Agence Homea-Design/ Beauménil Aurélie

**Impression :** NOVA SCOP, Domaine de Ruffié, 09000 Foix

Numéro gratuit, ne peut être vendu - Tous droits de reproduction réservés

Laissez-nous  
votre avis



Questionnaire  
de satisfaction

Entre le moment où est rédigé ce guide, et votre séjour, les informations peuvent être sujettes à modification. Vous pouvez consulter notre site internet : [www.pyrenees-ariegeoises.com](http://www.pyrenees-ariegeoises.com) pour y retrouver les dernières informations régulièrement mises à jour.

# *La nature à l'état pur*

Plus de 1300km de sentiers balisés à parcourir...





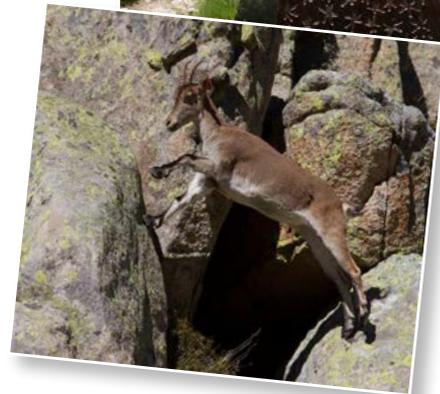
# Une nature protégée



## La Réserve Nationale d'Orlu

La nature et la biodiversité sont omniprésentes dans la Vallée d'Orlu et plus particulièrement dans la Réserve Nationale de Chasse et de Faune Sauvage (RNCFS). Cet espace protégé se distingue des autres territoires par de nombreuses études scientifiques sur la faune et la flore, un véritable laboratoire de la biodiversité à ciel ouvert reconnu internationalement grâce au label « Liste verte de l'Union Internationale de la Conservation de la nature ». Cette Réserve est un territoire préservé et étudié depuis plus de 40 ans. Vous aurez peut-être la chance d'observer isards, marmottes, aigles, gypaètes barbus ou bien de contempler la flore pyrénéenne et les paysages magnifiques de la Haute Ariège.

Pour plus d'informations, visitez le site : [www.vallee-orlu.com](http://www.vallee-orlu.com)



## Le Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises

Le Parc Naturel Régional a été créé en 2009 sur 138 communes des Pyrénées Ariégeoises. 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...

Pour plus d'informations, visitez le site : [www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr](http://www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr)

## Natura 2000 : le plus grand réseau d'espaces protégés au monde !

Un site classé « Natura 2000 » est un espace reconnu par l'Union Européenne pour la richesse en milieux naturels et en espèces animales ou végétales remarquables ou menacées. L'objectif principal de ces sites est de concilier la préservation de leurs patrimoines naturels et les activités humaines en y associant l'ensemble des acteurs. En Ariège, les 18 sites Natura 2000 regroupent 14.3% du département soit plus de 55 000 hectares. 5 sites Natura 2000 concernent en totalité ou en partie le secteur couvert par l'Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises. N'hésitez pas à les parcourir pour découvrir leurs richesses.

Pour plus d'informations, visitez le site : [www.natura2000ariege.fr](http://www.natura2000ariege.fr)



# Expériences Montagne

PENSEZ À RÉSERVER !

## Dormir dans un refuge, une expérience unique!

Un refuge, c'est un hébergement d'altitude, collectif, authentique, dépaysement garanti. Accès pédestre uniquement. Plus qu'une expérience, c'est une aventure unique. On se sent coupé de la vie réelle, des tracas du quotidien, au milieu des sommets, dans un décor de rêve, sous un ciel étoilé loin de toute pollution lumineuse, loin de tout...

Besoin de se ressourcer ? Venez vivre une expérience à part entière dans les 7 refuges gardés des Pyrénées Ariégeoises.

### Notre sélection de la cuvée 2023 !



#### REFUGE DE BASSIES 1 650 M

##### VALLÉE DE VICDESSOS

Départ : Parking de la Massada

Durée : 3h (Aller)

Dénivelé : 925 m



#### REFUGE DU FOURCAT 2 445 M

##### VALLÉE DE VICDESSOS

Départ : Parking Pradières pour étang Izourt

Durée : 4h15 (Aller)

Dénivelé : 1 340 m

Nouveau: Réservation en ligne



#### REFUGE DES BESINES 2 104 M

##### HOSPITALET PRÈS L'ANDORRE

Départ : Village

Durée : 3h (Aller)

Dénivelé : 770 m

Nouveau: Réservation en ligne



#### REFUGE DU CHIOULA 1 600 m

##### Domaine du Chioula

Départ : Parking du col du Chioula

Durée : 45min (Aller)

Dénivelé : 200 m

Retrouvez tous les topos des refuges sur notre site internet :  
[www.pyrenees-ariegeoises.com](http://www.pyrenees-ariegeoises.com)  
ou directement dans nos points d'informations.

## Passer une nuit en bivouac

Partir en bivouac est également une aventure en soi. C'est dormir à la belle étoile ou sous tente pour une immersion totale dans la nature.

La 1ère chose à faire est de se renseigner sur la réglementation du site car dans certains cas, le bivouac peut être tout simplement interdit. Dans les autres cas, il est soumis à des contraintes horaires : une petite tente peut être montée pour la nuit, au coucher du soleil et démontée le matin avant le lever du soleil. Il faut prévoir de ramener ses déchets, ne pas faire de feu. Sauf autorisation auprès du gardien, pas de bivouac devant les refuges, ou à proximité d'une bergerie.



# Pour diversifier vos randos...

## RANDONNEZ AVEC UN ANE EN VALLEE D'ORLU

Câlin, malin et attachant, il sait se faire apprécier : c'est le compagnon idéal de la randonnée en famille. Volontaire, il est aussi bon marcheur.

Une journée de balade, avec un âne, pour aller à la rencontre des marmottes dans la somptueuse vallée d'Orlu. Cette promenade vous emmène dans la réserve, site d'observation privilégié de la faune et de la flore en montagne. Après 1h de marche facile, la vallée s'ouvre sur de grands espaces dégagés, domaine des estives et des troupeaux. La balade continue jusqu'au fond de la jasse d'En Gaudu, le retour s'effectue par le même chemin. Prenez le temps d'apprécier... D'ici, vous pouvez observer et écouter siffler les marmottes mais aussi, parfois, les isards, de grands rapaces ou de beaux papillons !

Tous les détails sur [www.la-ferme-aux-anes.com](http://www.la-ferme-aux-anes.com)



Orri: Cabane pastorale en pierres sèches

## RANDOS CULTURELLES

### Les Orrys du Carla en vallée du Vicdessos

Une promenade d'altitude dans un paysage de haute-montagne ! Une randonnée culturelle, facile d'accès, à faire en famille et qui vous fera remonter dans le temps. Toutes ces petites habitations en pierres sèches attestent de l'intense activité pastorale de la vallée de Soulcem.

2h30 A/R dont 55 minutes de montée très douce avec un dénivelé de 166 m, direction Marc- Mounicou.

Topo guide N°2 Station Sport Nature du Montcalm.



### Lacs et barrages d'altitude accessibles à pied, en voiture et même en vélo !

L'hydroélectricité exploite l'énergie des rivières et torrents de montagne. Cette eau est stockée dans des lacs artificiels grâce à des barrages. De nombreuses randonnées pédestres vous permettent d'aller découvrir ces aménagements mais savez-vous que certains ouvrages sont aussi accessibles en voiture ?

Avec sa voûte de 106 mètres, le barrage de Lapanan, dans la vallée d'Aston, est le plus haut des Pyrénées !

Le barrage de Soulcem, quant à lui, est installé dans la vallée du Vicdessos sur une vaste zone vouée au pastoralisme (Orrys du Carla). C'est un barrage en remblai constitué de terre et d'enrochement et recouvert de béton bitumineux assurant l'étanchéité côté amont.

Topo guide N°2 Station Sport Nature du Montcalm.

et topo guide N°2 Vallées d'Ax.

-Retrouvez l'appli EDF Hydro «Ma Rivière et moi»

Vous pouvez retrouver des aires de pique-nique, des tables d'orientation, des aires d'accueil... Rendez-vous sur : [www.pyrenees-ariegeoises.com](http://www.pyrenees-ariegeoises.com)



Barrage de Naguille

# En route !



**Les Pyrénées Ariégeoises, c'est aussi des routes splendides, à découvrir en voiture, à moto ou à vélo pour les plus sportifs.**

**LA ROUTE DES CORNICHES**, un itinéraire touristique de Tarascon à Ax-les-Thermes hors de la RN20, fort en histoire, en patrimoine bâti d'architecture romane, des paysages remarquables, un concentré de plaisirs à apprécier en toute saison... La route des corniches relie les petits villages où se logent les églises de l'Art Roman ariégeois, arborant clochers de pierre, porches et sculptures, depuis 800 ans. Sur ce parcours, on découvrira quelques monuments remarquables du Moyen Age : les églises romanes d'Arnavé, de Vernaux, d'Axiat et d'Unac et le château de Lordat ainsi qu'un beau paysage dominant la vallée. 72 km, 1h 30 en voiture sans interruption ce qui serait une erreur !

**LA ROUTE DES COLS DES PYRENEES**, et son passage en Ariège particulièrement, est une échappée belle pour tous les curieux, les voyageurs, à la recherche de panoramas époustouffants, de sensations enivrantes, indéfinissables. La route des cols est l'appellation récente de la route thermale des Pyrénées entamée sous Napoléon III. La route thermale était déjà une route à vocation touristique, créée à une époque où les « villes d'eaux », alors très à la mode, attiraient une clientèle aisée. Cette route peut être découverte en vélo, mais aussi en voiture ou en moto ! En Ariège cela représente 150 km de routes sinueuses, de cols, de panoramas époustouffants et de villages pittoresques. Les cols franchis lors de l'itinéraire en Ariège : col d'Agnès, le Port de Lers, Pas de Soulombrie, col du Chioula, col de Marmare...



## LE COL DE PAILHERES

cette route est devenue en quelques années une ascension incontournable pour tout amateur de cyclisme et de montagne.

**Depuis Mijanès**, l'ascension au Port de Pailhères est une des plus prestigieuses de l'Ariège voire des Pyrénées. Culminant à 2001 m d'altitude, l'ascension se décompose en 2 parties : dans un premier temps, la route est relativement large jusqu'à la station de Mijanès. La seconde partie de la montée s'effectue sur une route bien plus étroite et caractérisée par des lacets resserrés lorsque le sommet est en vue. Au col détente et observation sont au rendez-vous, découvrez le sentier d'observation et faite une pause sur les espaces de pique-nique.



# Portfolio

Un été au rythme de la nature

Zoom sur les plus beaux clichés du web avec le hashtag #pyreneesariegeoises



## Etang de La Gardelle

Crédit photo: Lorda Bonet

Instagram: @lordabonet

#pyreneesariegeoises

Vous aussi partagez avec nous vos plus beaux clichés dans nos montagnes avec le hashtag [#pyreneesariegeoises](#)

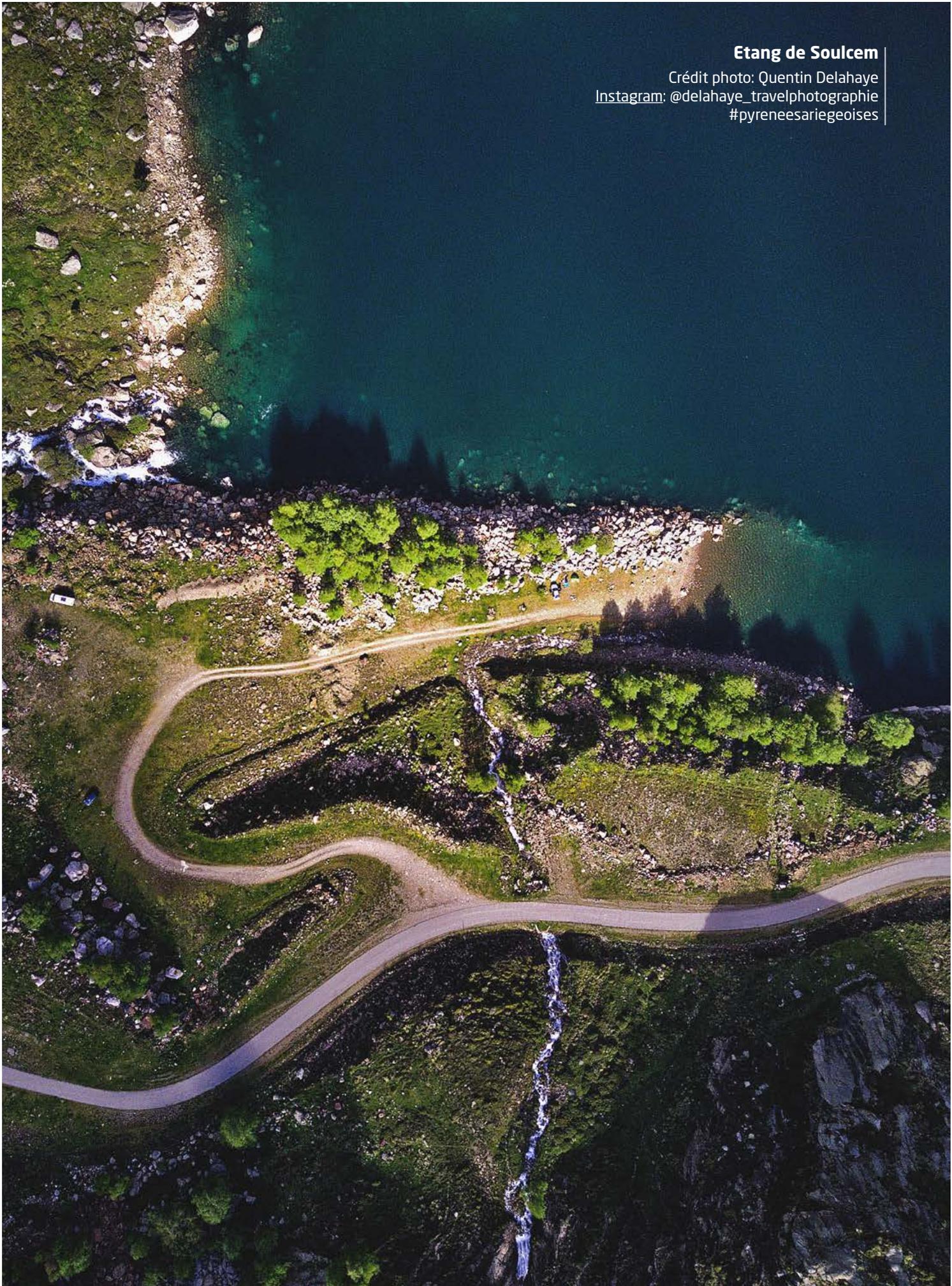


**Vue sur la dent d'Olu  
depuis la vallée d'Orlu**

Crédit photo: Christophe Lhez  
[Instagram: @vallee.orlu](#)  
[#pyreneesariegeoises](#)

**Etang de Soulcem**

Crédit photo: Quentin Delahaye  
[Instagram: @delahaye\\_travelphotographie](#)  
[#pyreneesariegeoises](#)



# Evadez-vous le temps d'un week-end...

Que vous soyez en couple, en famille, entre amis, offrez-vous une pause !  
En train ou en voiture, envie de dépaysement, de nature, de bien-être et goûtez aux saveurs locales.  
On fait rêver les petits, on motive les ados, et c'est parti !



Voici quelques idées en images pour un week-end inoubliable en Pyrénées Ariégeoises !



La clé de l'évasion



Un grand bol d'air...



Osez grimper aux arbres...



Ambiance rando et apéro...



Se baigner peut rimer  
avec se détendre



Les terrasses sont à l'été ce que Les  
cheminées sont à l'hiver.



Envie d'autres saveurs...



Vivez l'insolite grâce à une nuit unique !



# *La montagne sportive*

Faites le plein de sensations fortes





# Les pieds sur terre

Des activités sportives et des sensations fortes au plus proche de la nature

Faites le plein d'expériences, sportives ou douces, en forêt ou vers les cimes, étonnez-vous ! Faites ici le plein d'idées pour vous faire plaisir les pieds sur terre...

**La passion du trail** : Galopez à travers les roches, sautez les eaux des ruisseaux, grimpez, sans limites, pour tous les goûts, débutants ou experts, accompagnés ou en solo : **le trail**, la course nature ou plus rarement la course en sentier, en forêt ou en montagne.



## Parole d'expert

### «Pyrénées Excursions»

Ludivine Loze

«Partez à la découverte de la course en montagne, guidés par un professionnel accompagnateur en montagne spécialiste du trail.

Vous apprécierez les paysages splendides de la haute Ariège tout en bénéficiant de conseils personnalisés pour évoluer en sécurité et avec plaisir.

Gestion de l'effort, technique de poses de pieds, lecture du terrain, course avec bâtons, n'auront plus de secret pour vous.

Vous prendrez également le temps d'apprécier la faune, la flore et l'histoire du lieu, que notre spécialiste saura vous conter.»



## A NOTER SUR VOTRE AGENDA !!!

- **Trail du Pic des 3 Seigneurs**  
le 9 juillet à Tarascon sur Ariège  
[www.lacoubiere.fr](http://www.lacoubiere.fr)
- **Trail de la Dent d'Orlu**  
Le 16 juillet à Orlu  
[www.trailorlu.wordpress.com](http://www.trailorlu.wordpress.com)
- **Trail Ultrariège**  
les 21, 22 et 23 juillet à Ax les Thermes  
[www.ultrariège.com](http://www.ultrariège.com)
- **Challenge du Montcalm**  
du 17 au 20 août à Auzat  
[www.marathon-montcalm.com](http://www.marathon-montcalm.com)

## UNE AUTRE FAÇON DE RANDONNER:

**Partager votre rando avec nos amis les chiens**, un moment unique et accessible à tous qui vous fera découvrir la montagne différemment, sa dimension ludique facilitera votre effort et motivera les plus petits.

**La cani-rando** : Facile, agréable et amusante, elle est idéale pour donner le goût de la randonnée aux enfants, et permet aux adultes de s'aventurer sur de nouveaux chemins. Une randonnée pédestre au cours de laquelle vous êtes harnaché(e) à un chien, tel est le principe de la cani-rando.



### Les sensations du traîneau en été : Le Cani-kart

Venez découvrir le monde des chiens de traîneau au travers d'une balade estivale ludique et originale.

Plaisirs, papouilles et sensations seront au rendez-vous...

Alors c'est parti pour un instant magique... en famille !

### Parole d'expert Mathilde et Iliès

Terre Sauvage  
*Mushers en Ariège.*



«Mushers diplômés, nous vous conduirons dans une aventure unique et nous vous ferons découvrir ce métier-passion.

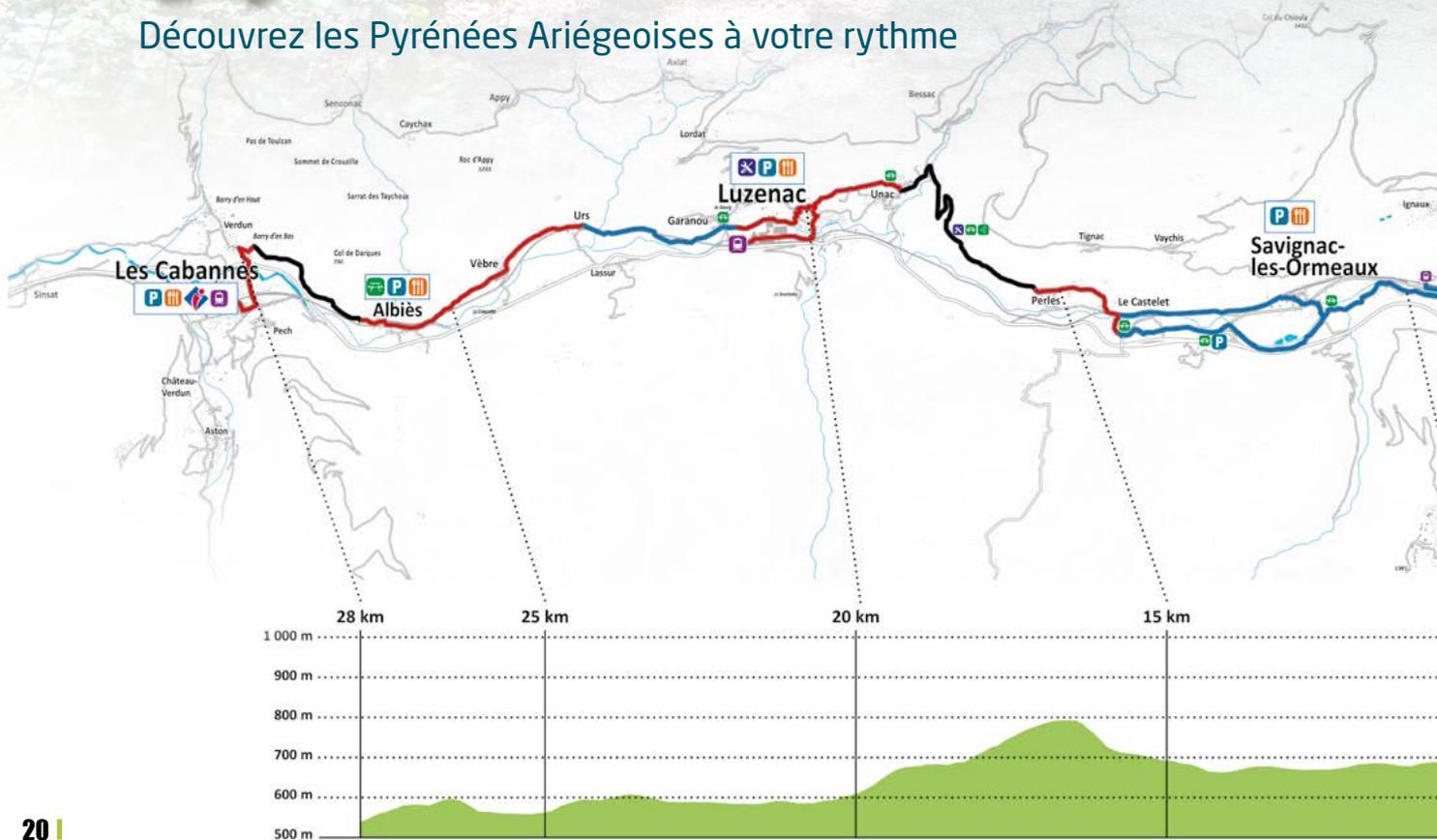
Notre équipe serait évidemment incomplète sans nos indispensables collègues de travail, nos fidèles compagnons de vie, à savoir nos chiens de traîneaux.

Notre métier consiste à vous accompagner dans les différentes activités proposées et vous invite à tisser un lien unique avec l'animal. Nos chiens nécessitent de l'attention tout au long de l'année et les soins prodigués constituent la plus grande part de notre travail.»



# La Camina

Découvrez les Pyrénées Ariégeoises à votre rythme



La Camina est un itinéraire d'usage partagé dédié aux mobilités douces. Elle est accessible aux piétons, VTTistes et cavaliers. Constituée de tronçons de difficultés différentes allant du bleu au noir, elle relie Les Cabannes aux Forges d'Orlu en parcourant versants et vallées de l'Ariège puis de l'Oriège.

Reliant les villages de Sinsat à Orлу sur une longueur de 34,2 km avec un dénivelé total de 900m, l'itinéraire traverse les centres-villes de 14 communes et assure la desserte des gares SNCF.

Son Tracé emprunte des sentiers élargis, des tronçons routiers et des chemins en gravillons.

#### RECOMMANDATIONS

Cet itinéraire est atypique, **maîtrisez votre vitesse et soyez vigilants** aux panneaux d'avertissement positionnés le long de l'itinéraire. **Sur les tronçons noirs, certains passages difficiles** nécessitent de mettre pied à terre, merci de respecter les recommandations.



L'itinéraire n'est pas sécurisé pour la pratique hivernale. La neige peut recouvrir le chemin, renseignez-vous sur les conditions d'enneigement.



**MÉTÉO MONTAGNE** Appelez le 3250



**SECOURS** Appelez le 112

BONS USAGES



TENEZ VOTRE CHIEN EN LAISSE



PRIORITÉ AUX USAGERS LES PLUS LENTS



MAÎTRISEZ VOTRE VITESSE



NE PAS JETER VOS DÉTRITUS

#### DIFFICULTÉ DES ITINÉRAIRES



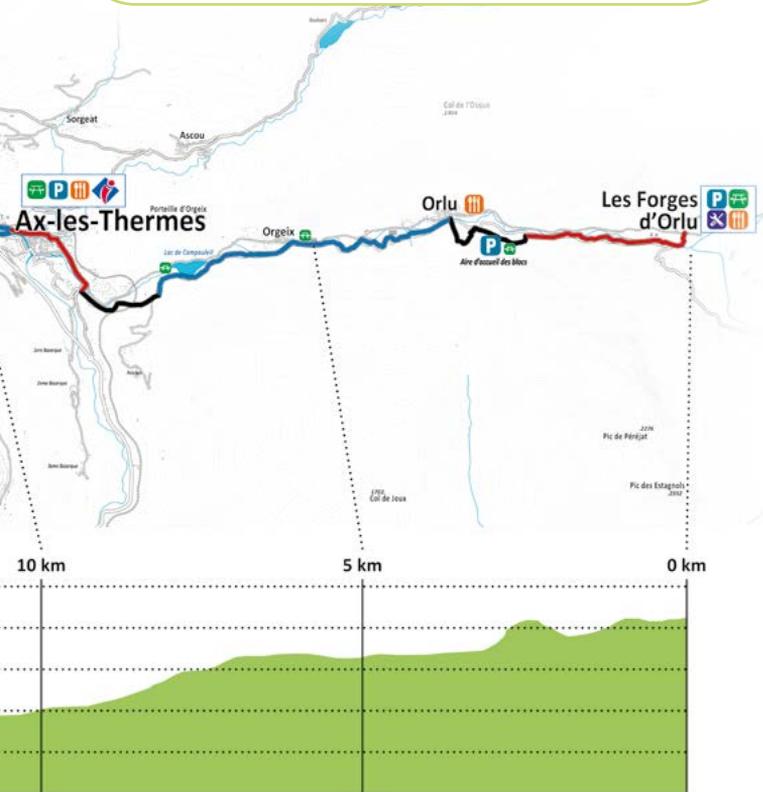
ITINÉRAIRE MODÉRÉ



ITINÉRAIRE DIFFICILE



ITINÉRAIRE TRÈS DIFFICILE



## L'Ariège pays de vélo !

Dès les beaux jours, les "gros mollets" viennent s'affûter sur les différents parcours. Les cyclotouristes, attirés autant par les paysages et monuments rencontrés en chemin que par l'effort sportif, iront découvrir les cols et nombres d'itinéraires de tous niveaux. C'est la terre de vélo par excellence, notre terrain de jeu pour manger du dénivelé !

Où faire du vélo de route en Ariège ? Quels sont les cols à grimper obligatoirement ? Plateau de Beille, Col d'Agnès, Col de Pailhères, Port de Lers... le panel de spots incontournables est illimité en Ariège !

L'Ariège est un département pyrénéen qui aime le vélo sous toutes ses formes : cyclotourisme, VTT, cyclo sportive, BMX, descente, ...

Retrouvez les points de locations de vélo, VTT, trottinettes et rollers en page 63.



### A NOTER SUR VOTRE AGENDA !!!

#### ● Course Cyclo sportive L'Ariégeoise

Le 24 juin  
[www.cycloport-ariegeoise.com](http://www.cycloport-ariegeoise.com)

#### ● L'Ariégeoise VTT

Le 25 juin  
[www.cycloport-ariegeoise.com](http://www.cycloport-ariegeoise.com)

#### ● Les montées du plateau de Beille

« L'Ariégeoises »  
Les jeudis de l'été  
<https://www.cycloport-ariegeoise.com>

#### ● Maxi Avalanche Course VTT enduro

Les 9 et 10 septembre  
<https://www.ucc-sportevent.com>

#### ● La Ronde de l'izard

Du 27 septembre au 1er octobre  
<https://www.ffc.fr>

# Jetez-vous à l'eau !

Les Pyrénées Ariégeoises possèdent un environnement exceptionnel propice à la pratique de sports de pleine nature et l'eau est peut-être l'une des facettes la plus vivante de notre territoire.

## Sensations et découvertes au fil de l'eau

De multiples gorges et vallons perchés sont favorables à la création de beaux canyons et de belles cascades, somptueux mariage de l'aquatique et du minéral. Plaisirs de la glissade, toboggans, sauts, descentes en rappel, tyroliennes, dans l'eau verte des torrents de montagne, **le canyoning** est accessible à tout public. En vallée de Vicdessos, le canyon de l'Artigues est un des incontournables.

L'Ariège est navigable sur une grande partie de son cours montagnard et sur plusieurs tronçons de difficultés graduelles, ce qui permet la pratique du **canoë-kayak** et du **rafting**.

**Le canoë-kayak** vous invite à la fraîcheur, le regard sans cesse sollicité par les couleurs de la montagne, par les villages perchés, par les entrées de grottes. **Le rafting**, c'est une histoire de plaisirs et d'émotions liés à la vitesse du cours d'eau. Vous avez du tonus, venez le prouver ! (de mars à début juillet).

**ATTENTION** aux lâchers d'eau des barrages, soyez attentifs à la signalétique !

## Détente et sensations fortes Base nautique de Mercus

Détente avec la location de pédalo, la pratique du paddle. Sensations fortes avec le téléski nautique, le wake-board, le knee board (planche à genoux, idéal pour de l'initiation). Sur un circuit long de 760 m, débutants ou confirmés pourront s'adonner à ce sport loisir vivifiant et respectueux de la nature.



Sensations fortes avec le canyoning



Sortie Canoë à Sinsat ou Ornolac



Découverte en eaux vives avec une sortie rafting

# Expérience



Sortie paddle

Le coup de cœur de Lorda à l'Office de Tourisme

Lors d'une sortie entre amis j'ai pu découvrir cette pratique originale. Au début, tenir debout sur la planche relève du défi, les rigolades sont garanties ! Rapidement, garder l'équilibre se transforme en réflexe. Cette pratique devient une magnifique source d'émulation : qui pagaye plus fort et plus vite ? Qui tient une posture de yoga ? Après de multiples tests, place à la détente. Pagayez à fleur d'eau tout en profitant d'un point de vue nouveau et d'un sentiment de liberté. C'est une autre perception de la glisse...accessible à tous.



# La pêche

un sport, une passion !

Qui n'est pas tenté d'accrocher un appât à l'hameçon et de le laisser courir au fil de l'eau de nos rivières et ruisseaux en attendant de voir une belle truite se faire prendre au piège. De nombreux étangs attendent également le pêcheur qui ne regrettera pas l'effort accompli pour atteindre leurs rives. Les ruisseaux turbulents, capricieux comme leurs truites, allant de cascade en cascade sont d'excellents parcours de pêche.

Venez taquiner le goujon, la truite fario ou le saumon de fontaine entre autres.

Toutes les infos sur : [www.peche-ariège.com](http://www.peche-ariège.com)



## A noter !

Les cartes de pêche sont obligatoires !

Elles sont en vente dans nos différents points d'informations.

# Là-haut

Les Pyrénées Ariégeoises sont le terrain de jeux idéal pour vos envies de grimper, d'escalader, de ramper, de décoller...

## Escalade

De nombreux sites, toutes sortes de niveaux, des vues, des roches différentes, en autonomie ou encadré par des professionnels pour une progression à votre rythme. C'est sûr, c'est le moment de passer le pas !

**Sites :** Alliat, Appy, Auzat, Ax-les-Thermes, Bédéilhac, Bonascre, Garanou, Génat, Lordat, Mérens les Vals, Mijanès, Niaux, Ormolac, Quié d'Urs, Sinsat...

**Grandes voies :** Auzat (Montcalm), Dent d'Orlu, Quié de Sinsat, Niaux, autour des refuges du Rulhe et d'En Beys.

**Clin d'oeil :** L'escalade, c'est aussi en salle !

[www.cafma.free.fr](http://www.cafma.free.fr)



## Via Ferrata

Développée par l'armée italienne pour faciliter sa progression sur le massif alpin, la via ferrata est un parcours vertical. Elle est aménagée de câbles, d'échelles, de passerelles et de ponts de singe qui permettent d'évoluer facilement et en toute sécurité sur des falaises naturelles. Savourez sans modération cet immense plaisir en famille ou entre amis. Elle offre de grandes sensations de vide, l'itinéraire serpentant généralement sur des vires et des sentiers aériens.

**Site du Vicdessos :**

-Une arête sud, niveau facile à peu difficile (2/4h).

-Une arête nord, niveau assez difficile (2h30/4h).

[www.montcalm-aventure.com](http://www.montcalm-aventure.com)

## La grimpe d'arbre

Ludique, sportif et pédagogique, cette activité s'adresse à tous, en famille ou entre amis, à votre rythme, partez à l'assaut des cimes et ressourcez-vous...

Slack line, tyrolienne et pourquoi pas une nuit magique dans les arbres !

Activité nomade (sur réservation, à retrouver sur différents sites : Col du Chioula, Ussat, Ax les thermes, Ax 3 domaines, Donezan).

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



## L'accrobranche

### Akrobranch d'Orlu

Au frais, 100% sécurisé et accessible même pour les plus petits (à partir de 2 ans), mêlant tyroliennes, passages d'arbres en arbres, sauts... De quoi satisfaire toutes ses envies !

Réservez une expérience unique, le parcours nocturne...

A la lueur des étoiles et sur fond de bruits de la forêt, voir des hurlements des loups voisins... Une aventure inoubliable !

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

### Parc Aventure du Montcalm

Situé entre clairière et forêt, le long de la rivière du Vicdessos.

Au coeur de la vallée, ils sont idéalement placés pour combiner avec les activités canyoning, spéléologie, escalade, via ferrata ou randonnée. Sur le parc, chacun choisit en fonction de ses envies. Les parents qui ne souhaitent pas pratiquer peuvent se balader en

toute quiétude et prendre des photos de leurs petits aventuriers. Un cadre idéal pour tous

en famille ou entre amis !

[www.montcalm-aventure.com](http://www.montcalm-aventure.com)

## RESPIREZ A PLEIN POUMONS EN VOUS LANÇANT SANS RETENUE DANS UN VOL EN PARAPENTE !

Une sensation de liberté et de sérénité peut-être encore inconnue jusqu'alors.

Rien à voir avec un saut dans le vide, c'est un décollage en douceur et l'impression d'éprouver ce que ressent un rapace en vol...

Site de parapente, aires d'envol et terrains d'atterrissage situés dans la vallée du Vicdessos et sur le stade de vol libre au Port de Lers.

! Retrouvez tous les détails des professionnels en page 66 et 67

# « Voyage au centre de la terre »

Jules Verne l'a écrit, vous allez pouvoir l'accomplir !



## La spéléologie

Un univers caché, hors du temps, qui vous offre une aventure pleine de sensations, d'instantanés inoubliables et de partages. Comptant parmi les plus belles de France, les grottes ariégeoises de Saurat, Ornodac et Auzat, offrent un cadre idéal pour la découverte du mystérieux monde souterrain.

Que ce soit une découverte horizontale ou initiation verticale, une traversée ou de l'exploration sportive, à la fois ludique et fascinante, la spéléologie peut être pratiquée par toute la famille et par les plus sportifs.

Nos professionnels sont là pour vous apprendre à connaître ce milieu extraordinaire et à maîtriser les techniques de progressions. Également une activité qui se moque de la météo !



Sortie spéléo avec le Bureau des guides



### PAROLE D'EXPERT

Nicolas Clément - Objectif Spéleo

[www.objectif-speleo.fr](http://www.objectif-speleo.fr)

« Découvrir l'Ariège, c'est explorer le monde sous nos pieds. Les grottes, les gouffres sont pour vous l'occasion de faire de la spéléologie et de devenir libre pour s'initier, explorer et s'aventurer dans l'inconnu.

Insolite, merveilleuse, la spéléologie se partage en famille à partir de 6 ans, entre amis, en couple. Elle se partage pour se surprendre et surtout raconter son aventure !

Passionné de spéléologie, mon objectif est de vous faire vivre un temps insolite. M'adapter à vos envies, à votre niveau, vous écouter, est pour moi le premier lien vers un partage. »



A close-up photograph of a person's hand reaching out to touch tall, golden-brown grass in a field. The person is wearing a pink sweater. The background is a soft-focus green field. The text is overlaid on the upper left portion of the image.

*La nature source de bien-être*

Un repos bien mérité !

Pour retrouver tous les contacts de nos professionnels rendez-vous **page 70**

## Une autre façon de se faire du bien...

Lâchez prise avec une parenthèse détente... C'est l'occasion de prendre du temps pour soi... Un pur moment de bonheur !

### DIVERSIFIER VOTRE PRATIQUE DU YOGA

- Le **Yoga** est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.
- Le **Hatha Yoga** est un yoga traditionnel où l'accent est mis sur le maintien prolongé des postures plutôt que sur leur enchaînement.
- Le **Yin Yoga** est une discipline récente qui répond au besoin de ralentir, une pratique douce et méditative.

Venez pratiquer le Yoga en pleine nature avec **Chrystel** de «Planet Rando».

### FAITES L'EXPÉRIENCE DES BIENFAITS INFINIS DE LA NATURE !

La nature est abondance de beauté, de partage, de liens, de nourriture, de soins. C'est un moment hors du temps : éveil des sens, connexion à la nature, moment de respiration consciente, musique des plantes, apaisement, ressourcement.

**Convivialité Végétale** vous invite à venir la rencontrer à Bouan et organise des Ateliers Nature tout au long de l'année.

Pour prolonger la détente en fin de journée !

Trempez les pieds dans les nombreux bassins d'eau chaude de la Ville d'Ax-les-Thermes.



### LES ADRESSES DETENTE ET PLAISIR

- **Un hammam privé** pour 4 ou une séance d'Aquabiking à «Destination Bien Être» à Ax-les-Thermes.
- **Des soins Bio-esthétique** avec «Les Fées du Bien Être» à Ax-les-Thermes.
- **Des soins d'eau thermale** : Le bain, la douche, les huiles essentielles ou aux infusions de plantes, le massage sous affusion aux thermes d'Ussat.
- **Des soins Modelage**, abusez de la formule duo aux bains du Couloubret à Ax-les-Thermes.
- **Un moment de relaxaxion unique au coeur d'un jardin vivant, «phytoréflexologie»** avec Mélanie à Surba.
- **Profitez d'un massage Chinois** avec Marcial à Ax-les-Thermes.



# Les eaux sulfureuses

Une richesse de la nature

## Le centre Thermoludique **LES BAINS DU COULOUBRET**

Situés au cœur d'Ax-les-Thermes, « Les Bains du Coulobret » vous invitent à la détente et au bien-être.

Dans un splendide décor inspiré de l'antiquité romaine, vous pourrez vous plonger dans l'eau thermale délicieusement chaude (34° à 38°) aux vertus particulières selon les différents bassins...

Au rez-de-chaussée s'ouvre un grand bassin central de 200 m<sup>2</sup> et quatre alcôves latérales, entourés de colonnades et agrémentés de jeux d'eau. Découvrez également une série de bains romains. A l'extérieur, sur deux niveaux, deux bassins vous permettent de profiter des joies de se baigner dans l'eau thermale chaude quand l'air est vif...

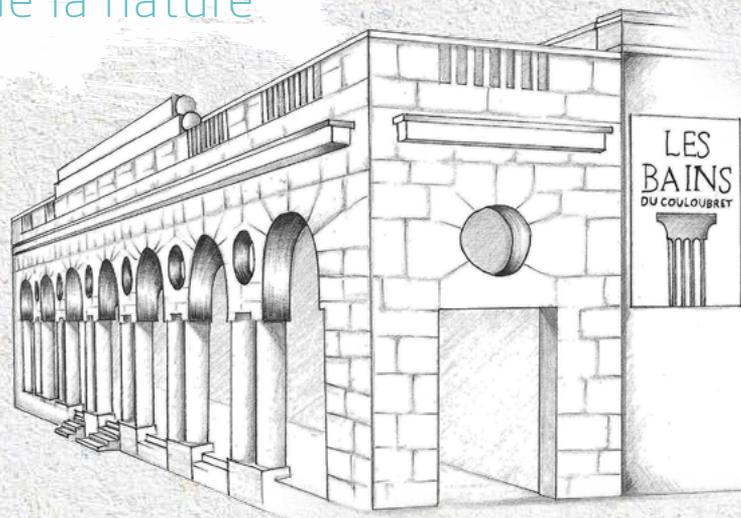
Un pur bonheur !

A l'étage : les plus de 15 ans pourront découvrir le bain irlandais-romain, l'Espace Nordique avec sauna et douche glacée, l'Espace Oriental et son hammam.

Pour parfaire votre détente, l'Espace Bien-être, vous propose toute une gamme de soins et forfaits pensés dans le moindre détail.

Alors laissez-vous immerger dans le bien-être en eau thermale !

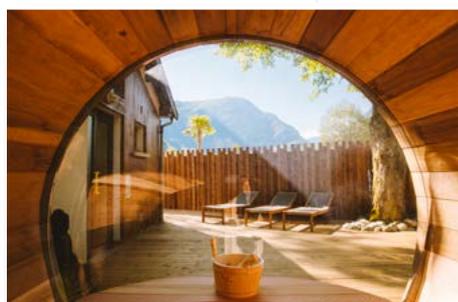
**Pour en savoir plus : [www.bains-coulobret.com](http://www.bains-coulobret.com)**



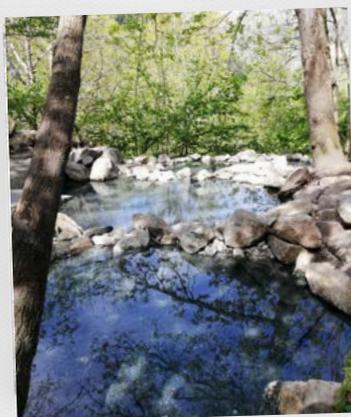
## CLIN D'OEIL DE L'OFFICE DE TOURISME

Et pourquoi pas trouver la détente ailleurs ? Rendez-vous au camping « Le Pré Lombard », découvrir l'espace Bien Être « Bain norvégien et sauna ».

Il est parfois bon de penser à soi et prendre soin de vous ! Vous en repartirez ressourcés et détendus, c'est idéal pour recharger ses batteries !



## INSOLITE !



## Les eaux sulfureuses de Mérens les Vals

Le village de Mérens les Vals est surtout connu pour son église romane (Xe siècle) et le cheval de Mérens. Pourtant, sur cette vaste commune de montagne, s'ouvrent, près du village, des sources d'eaux sulfureuses vierges de tout aménagement thermal. Les randonneurs du fameux GR10 les découvrent sur leur chemin et apprécient ce moment de réconfort dans la partie basse de la longue vallée du Nabrè.

**Espace précieux à respecter et à protéger !**

# Refaites vous une santé

## Les cures thermales

### Les Pyrénées Ariégeoises, la destination thermale aux nombreuses vertus...

Conjugez santé (cures thermales conventionnées ou libres) et bien-être (soins de détente et de relaxation « bulles & beauté ») en eau thermale avec ses 2 stations thermales.

### La Station thermale d'Ax-les-Thermes

Le Thermalisme, la médecine que la terre nous a donnée. Ax-les-Thermes est une des rares stations thermales où l'on peut effectuer une cure toute l'année. Les eaux thermales d'Ax ont des propriétés antalgiques et décongestionnantes. Leur forte teneur en soufre est particulièrement appropriée aux traitements en Rhumatologie, ORL et voies Respiratoires. Deux établissements thermaux, le Teich et le Modèle, accueillent les curistes pour une cure thermale de 18 jours (avec prise en charge) ou une mini cure de 6 jours.

#### Ne manquez pas la journée «Portes Ouvertes»

le dimanche 6 aout 2023  
de 10h à 12h et de 15h à 17h.



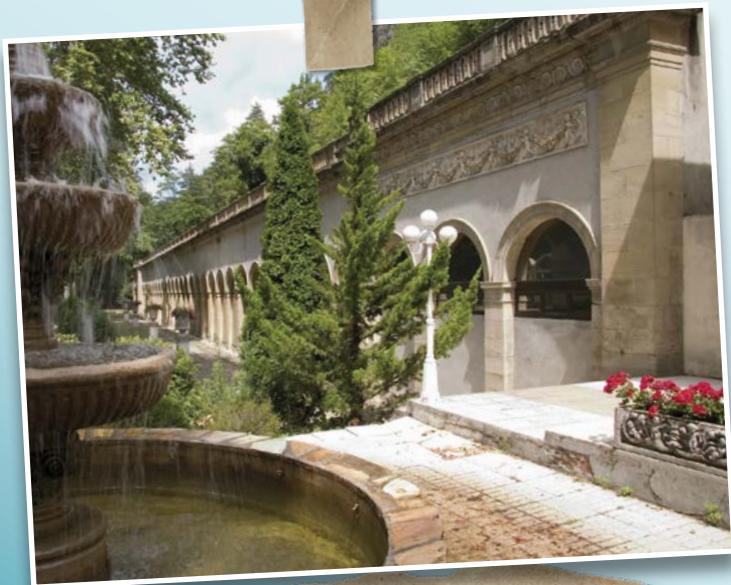
#### UTILES !

[www.thermes-ax.com](http://www.thermes-ax.com)  
Tél. : 05 61 65 86 60



#### Pour plus d'informations

sur les cures thermales,  
renseignez-vous auprès de  
l'Office de Tourisme !



#### UTILES !

[www.thermes-ussat.fr](http://www.thermes-ussat.fr)  
Tél. : 05 61 02 20 03

### La Station thermale d'Ussat les Bains

En raison de la complexité du sous-sol pyrénéen, l'eau thermo-minérale d'Ussat possède des caractéristiques physico-chimiques uniques. Sa minéralité et sa thermalité (59°C) trouvent leur origine dans les couches géologiques profondes qu'elle traverse au cours d'un cheminement de plusieurs dizaines de milliers d'années. L'eau d'Ussat est dite "sulfatée, calcique et magnésienne" car ce sont là les éléments chimiques qui prédominent. Elle est également silicatée et oligo-métallique en raison des nombreux oligoéléments qu'elle contient, comme le lithium. Plusieurs siècles de pratique thermale à Ussat-les-Bains ont permis de constater que cette eau est antispasmodique, sédative, équilibrante, reminéralisante et cicatrisante.

**Pour une cure conventionnée ou une cure libre pour les orientations thérapeutiques suivantes :** Neurologie, Gynécologie, affections psychosomatiques, avec modules complémentaires Anti Burn-Out, COVID Long, Maladie de Parkinson, sevrage de psychotropes.



## Les périodes clés de notre histoire

### *La préhistoire*

Les hommes de cro-magnons ont vécu ici il y a 14 000 ans



### *Le Catharisme*

1244 Bûcher de Montségur



# Les Pyrénées Ariégeoises c'est toute une histoire !

Voyagez dans le temps à travers nos nombreux sites historiques et culturels



## La période Romane

Rencontre émouvante avec des édifices âgés de 800 ans



## Le Pastoralisme

L'apogée du pastoralisme en Ariège autour des années 1800



## L'industrie

Fin du XIXe siècle ouverture de la carrière de Talc



# Le Parc de la Préhistoire

«Aventures à vivre en vrai !»

Voyagez dans le temps au cœur du quotidien des Cro-Magnons... Marchez dans les pas des hommes préhistoriques, le temps d'une journée.

Au fil des ateliers d'animations, vous apprendrez à **chasser**, à **tailler** le silex, à **allumer le feu** comme il y a 16 000 ans, à **fouiller** tel un archéologue ou encore à **peindre** sur les parois d'une grotte plus vraie que nature !

Le Grand Atelier, **espace muséographique** de 2 500 m<sup>2</sup> vous initiera à l'art de la Préhistoire au travers de films, d'objets et de répliques grandeur nature telles que la reproduction du Salon Noir de la grotte de Niaux, du "Niaux interdit" et de la grotte de Marsoulas.

## UN PARC LUDIQUE ET IMMERSIF

Revivez les gestes des hommes préhistoriques au travers des ateliers animés par des médiateurs spécialistes de l'ère préhistorique : le campement préhistorique, la grotte aux bisons, l'atelier de chasse, l'atelier d'archéologie, le labyrinthe des sons et l'espace muséographique : le grand atelier.

## LES GEANTS DE L'ÂGE DE GLACE

Mammouth laineux, bison des steppes, cerf mégacéros ou encore lion des cavernes sont de retour ! Installés au cœur de leur milieu naturel, la force et la présence de ces animaux préhistoriques depuis longtemps disparus de la surface de la terre, sont parfaitement représentées. Tous les sens sont mis en éveil... même l'odorat ! **Votre visite s'annonce riche en émotions face à ses reproductions plus vraies que nature.**

Sur une surface de 500 m<sup>2</sup>, l'espace « Les géants de l'âge de Glace » retrace de manière très réaliste les milieux dans lesquels vivaient la grande faune préhistorique en période glaciaire.

Chassés pour leur viande, leur fourrure ou leurs os, admirés, craints, sources d'inspiration pour les Cro Magnon ou tout simplement côtoyés dans une relative indifférence, ces « Géants » permettent de se mettre, l'espace d'une visite, à la place de nos ancêtres et découvrir l'environnement qu'ils côtoyaient au quotidien.

Qui de vous ou des Géants sera le plus fort ? Un espace ludique et animé « le défi des géants » vous permettra de compléter votre visite en vous mesurant aux géants.

(Retrouvez toutes les informations sur le Parc en Page 73)



# La grotte de Niaux

## Une visite pas comme les autres

La grotte de Niaux s'étend sur plus de deux kilomètres de galeries spacieuses, de voûtes basses et de lacs souterrains. Une centaine de représentations animales et plusieurs centaines de signes ont été relevés sur les parois et sur le sol. Ici point de spots ni de leds ! Accompagnés d'un guide, vous évoluez dans le noir, éclairés uniquement par des lampes portatives. D'une durée d'environ 1h40, la visite démarre par un parcours à pied de 800 mètres dans une vaste galerie. Les voûtes sont hautes de plusieurs mètres, et, par endroit, se perdent hors de portée des lampes. Le sol est resté inchangé depuis la nuit des temps...

Dans cette galerie, on peut voir « le panneau des signes » sur lequel se concentrent de nombreux signes géométriques généralement peints en rouge, dont la signification reste encore mystérieuse.

L'apothéose de la visite se trouve lors de la découverte du Salon Noir, vaste rotonde à la hauteur de voûte

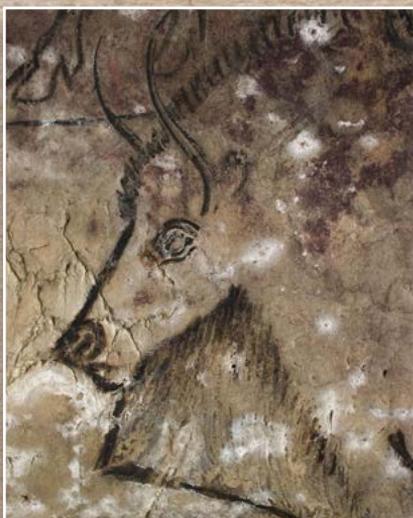
impressionnante. C'est dans cette salle majestueuse que nos ancêtres ont choisi de représenter plus de 70 peintures d'animaux : bisons, chevaux, bouquetins et cerfs. Réalisées entre 17 000 et 16 000 ans avant notre ère, elles procurent à tous, initiés ou non, une émotion incomparable: la rencontre unique avec notre Histoire, le tête à tête avec Cro-Magnon, entre poésie, magie et questionnements.

Retrouvez toutes les informations pratiques sur les grottes en page 72, dans la rubrique **Ça se visite**.

### A découvrir !

#### LA GROTTE DE BÉDEILHAC

Classé Monument Historique en 1929, la grotte de Bédeilhac est remarquable. Remarquable par son **paysage souterrain extraordinaire**, par son histoire datant de 16 000 ans, remarquable enfin car elle a servi de site industriel lors de la Guerre de 1940-1945.



« Avec l'émotion d'un explorateur et à la lueur d'une lampe, marchez dans les pas des Cro-Magnons : vous avez rendez-vous avec une part de votre histoire. »

CLIN D'ŒIL : UNE AUTRE VISITE INCONTOURNABLE !

## Le Château de Foix

Vivez le moyen-âge comme si vous y étiez !

### Au château de Foix on vit l'Histoire en vrai !

Découvrez un musée ludique et interactif vous permettant d'être les témoins de la vie des comtes de Foix.

Entrez dans le château où chaque salle vous attend avec du mobilier reconstitué d'époque... Les extérieurs ne sont pas en reste, déambulez sur les ateliers où les médiateurs vous attendent pour vous faire découvrir les armes médiévales, la taille de la pierre, la forge où encore les machines de guerre et de construction !

Si vous êtes joueurs et que vous aimez enquêter, réservez votre Escape game et partez à la recherche du Trésor des Cathares !





# Grotte de Lombrives

## La Fascinante

*L'incontournable concrétion de la sorcière*

Lombrives, où légendes, protohistoire et histoire ont laissé leurs empreintes...

Abris pour les Magdaléniens, lieu de sépulture pour l'homme de l'âge de bronze, lieu sacré cathare, refuge protestant, fréquentée par les Rois... Lombrives a toujours fasciné l'Homme qui y laissa des milliers de signatures et de symboles énigmatiques.

### Visite guidée de 2h

La randonnée commence par une montée possible en petit train touristique (avec un supplément) jusqu'à l'entrée de la grotte, là, un guide vous conduit pour une randonnée guidée et contée de 2h.

Vous traversez la Carène, marchez sur la faille, empruntez le Passage du Crime.

Vous voilà dans **le grandiose Amphithéâtre** : cathédrale sacrée, propice au recueillement mais aussi aux événements culturels (concerts, soirées à thèmes...).

En haut du grand escalier, le niveau supérieur s'ouvre sur la galerie du grand cimetière. Après avoir traversé plusieurs galeries, vous voici devant le tombeau de la princesse Pyrène, à l'origine des Pyrénées, selon la mythologie grecque.

Pour finir, au fond de la grotte contemplez calmement le lac aux ondulations mystérieuses.

*(Informations pratiques en page 72)*

### CLIN D'ŒIL !

#### **Le centre historique Jean Duvernoy à Montaillou**

Abrite les objets trouvés et répertoriés lors des campagnes de fouilles menées sur le site de l'ancien château de Montaillou. C'est l'histoire vue par les grands historiens, le catharisme et l'inquisition qui sont abordés sur des cimaises en forme de parchemin. On y trouve une large documentation en images et des repères temporaires historiques.

Le musée sera ouvert tous les week-ends et pendant toutes les périodes des vacances scolaires.

**Vivez des moments uniques !**

Tout au long de l'année retrouvez de nombreux événements : apéros concerts, soirées à thèmes...

- Randonnées nocturnes
- Visites spéciales enfants
- Visites spéléologiques

*A noter !*



# Partez à l'assaut des châteaux Cathares

L'Ariège possède un riche passé préhistorique mais également historique et notamment cathare.

Un passé presque secret et sombre puisque la résistance cathare face à l'église catholique se termine tragiquement à Montségur. Aujourd'hui, les châteaux ayant accueilli les derniers cathares en fuite, bénéficient de restaurations et sont les derniers témoins de ces histoires qu'ils racontent aux visiteurs...

## Le château d'Usson et sa maison du patrimoine

*Rouze, hameau d'Usson*

Il est probable que sa création remonte à la fin du 10<sup>e</sup> siècle. Occupé sans discontinuité jusqu'en 1794, il a été tour à tour la propriété et l'enjeu de plusieurs familles, notamment de confession cathare, et porte encore bien visibles, les traces de cette longue occupation.

Aujourd'hui, les anciennes écuries abritent la Maison du Patrimoine où 700m<sup>2</sup> d'exposition, regroupent l'histoire du château et plus généralement du Donezan.

Usson, c'est aussi des expositions contemporaines, des animations et spectacles, des visites commentées et l'accès tout en haut de la tour pour une vision panoramique sur les montagnes et la vallée de l'Aude.

Prévoir 10 min de montée à pied.

Retrouvez tous les châteaux Cathares en détail en page 75

## Le château de Lordat

*Au-dessus de Luzenac*

Un des derniers refuges cathares. Les chevaliers du château de Lordat furent mis en cause pour crime d'hérésie pour leur soutien aux derniers cathares résistants de Montségur en 1244. Culminant à plus de 965 m d'altitude et offrant un panorama unique sur la vallée, cette forteresse se dresse comme un fleuron du patrimoine historique des Pyrénées Ariégeoises. Venez découvrir ce site unique qui vous proposera de nombreuses animations et visites commentées.

Prévoir 10 min de montée à pied.

## Complétez vos visites

avec **la Maison des Patrimoines** à Auzat  
*Des Hommes et des Femmes qui ont forgé les paysages*

Nichée dans le quartier ancien du village d'Auzat, la Maison des Patrimoines présente l'histoire des hommes et des femmes qui ont vécu dans le haut Vicdessos, vallée préservée au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées ariégeoises.

Vous découvrirez les vestiges archéologiques issus des fouilles du château de Montréal-de-Sos, l'histoire de la mine de fer de Rancié, l'épopée de l'aluminium, et bien plus encore !

- Des expositions permanentes et temporaires
- Visites libres ou commentées
- Nombreuses animations



Le château de Lordat



Château de Quérigut



Le château de Miglos

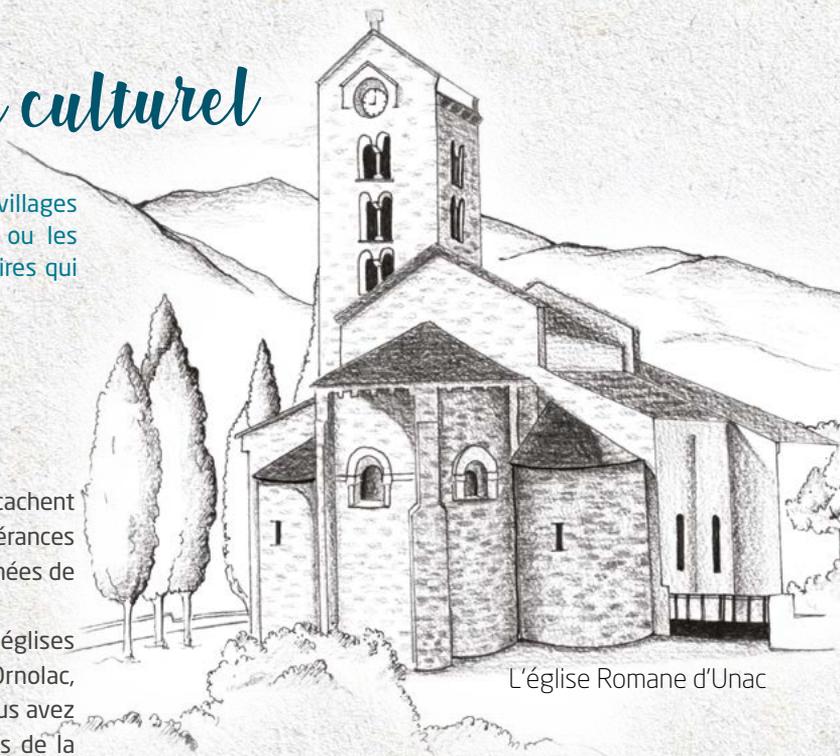
# Un riche patrimoine culturel

Les Pyrénées Ariégeoises, c'est aussi la découverte de villages typiques, d'architectures singulières comme les Orrys ou les églises Romanes. Découvrez avec nous quelques itinéraires qui vous transporteront au coeur de notre histoire.

## LES EGLISES ROMANES

A chaque église, son histoire. Combien de secrets se cachent derrière cette apparente diversité? Combien de rêves, d'espérances et de douleurs sont racontés par ces douces courbes baignées de clair-obscur?

De Tarascon sur Ariège à Mérens les Vals, découvrez les églises de Mercus, récemment rénovée celle d'Arnave, Sabart, Ornlac, Lujat, Verdun, Vernaux, Axiat, Unac, Mérens les Vals... Vous avez un peu de temps, prolongez votre découverte par celles de la principauté d'Andorre.



L'église Romane d'Unac

## LES PONTS VAUBAN

Au-dessus du village de **Rouze**, deux belles constructions de pierre, le pont oriental et le pont occidental, se situent sur le passage de l'ancienne route d'accès au **Donezan** dite route royale, chemin des canons ou encore grand chemin de Vauban.

Après le traité des Pyrénées en 1659, Louis XIV ordonne la construction du fort de Mont-Louis à l'ingénieur, l'architecte militaire, l'urbaniste, l'ingénieur hydraulicien, l'essayiste français, le maréchal de France Vauban, afin d'assurer la défense de la nouvelle frontière avec l'Espagne.

Les deux ponts ont été consolidés et restaurés en 1996 lors de la première phase des travaux de conservation et de mise en valeur du patrimoine.



## VILLAGE TYPIQUE DE SIGUER

Est un vieux village de montagne servant aussi de départ pour les randonnées. Il était au Moyen Âge l'un des villages les plus importants de la vallée du Vicdessos. Il était doté d'une des 4 premières églises de la vallée (avec Miglos, Vicdessos, Onost-Auzat).

La « vallée » de Siguer était une entité administrative locale publique de la fin du haut Moyen Âge, comparable à sa voisine la vallée de Saos (Vicdessos).

Les communautés des villages de cette vallée ne furent dotées de franchises et d'une administration pré communale, un consulat, qu'au XVIIe siècle. On construisit alors une très coûteuse et belle « maison de ville » qui est connue aujourd'hui par sa légende sous l'appellation de maison de chasse des comtes de Foix.



La maison des Consuls

# Sortez des sentiers battus !

Découvrez la face cachée de nos villages, leurs histoires insolites et méconnues. Partez à la découverte des eaux, des fontaines, des horloges, de l'histoire...

**LE PETIT PLUS :** retirez l'itinéraire de découverte de la ville d'Ax auprès de nos conseillers.

Un itinéraire de découverte à travers la ville d'Ax les Thermes 16 panneaux d'interprétation, pour petits et grands, vous permettront tout en flânant de découvrir tout le passé de la ville. Cet itinéraire d'environ 1.7 kms parcouru en 1 heure environ vous permettra de découvrir les sites remarquables d'Ax les Thermes : monuments, bassins et fontaines d'eau chaude.

## LA VISITE "HISTORIQUE ET ANECDOTIQUE" D'AX LES THERMES PAR LAURENT.

Vous découvrirez la partie cachée de cette cité et son histoire riche d'événements. Une fois par semaine, Laurent vous dévoilera tout ! Gratuit - dates référencées sur le programme d'animations.

## LE CIRCUIT DES FONTAINES À RABAT LES 3 SEIGNEURS

Dans ce charmant village de montagne, on recense pas moins de 23 fontaines qui portent des noms qui chantent, fontaine de l'Ariel, du Barry, du Campestre... Leurs installations sont plus ou moins anciennes, mais elles ont toutes participé à la vie du village.

## DÉCOUVERTE AUTONOME DE LA VILLE DE TARASCON SUR ARIÈGE

Itinéraire à la découverte de la vieille ville au fil du temps, ses portes anciennes, ses tours, ses placettes... Un dépliant est à votre disposition à l'Office de Tourisme et complètera la visite en toute liberté.

### INSOLITE !

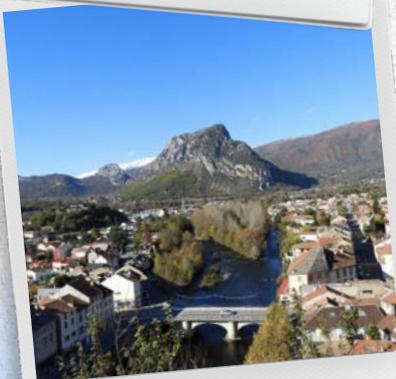
La tour du castella de Tarascon l'une des nombreuses horloges qui dominent le pays de Tarascon.



Moment détente au bassin des Ladres



Fontaine



Vue sur la ville de Tarascon depuis le castella

## LES HORLOGES

Coup de cœur de Sylvie de l'Office de Tourisme

« A mon arrivée en terre ariégeoise, j'ai été surpris de ne pas voir uniquement des horloges sur les églises des villages... mais ici, elles étaient sur des hauteurs, des tours, visibles de partout et de tous... J'ai appris ensuite que la transition du monde rural vers le monde industriel imposait aux travailleurs de passer du rythme du soleil au rythme des pointeuses ! »

# Les vallées Ingénieuses

Le génie de l'homme allié aux richesses de la nature

Nouveauté 2023

Mountaneô  
et  
Talcaneô

Ce projet inauguré en 2023 offre un nouveau style de visite, entre nature et industrie, les vallées ingénieuses mettent en lumière le génie de l'homme allié aux richesses de la nature. Parcourez différents sites (Mountaneô et Talcaneô) et découvrez l'hydroélectricité, visitez l'impressionnante carrière de talc ou encore arpentez la belle réserve d'Orlu afin de percevoir la richesse de sa biodiversité.

Visite nature ou technique grâce aux vallées ingénieuses, les Pyrénées Ariégeoises n'auront plus de secret pour vous !



**TALCANEÔ** Grandiose !

**Découvrez la plus grande carrière de talc à ciel ouvert au monde !**

**Rendez-vous dans le tout nouvel espace muséographique du talc de Luzenac et visitez la carrière de Trimouns en vrai !**

La carrière est un site unique en France, situé à 1800m d'altitude, vous pouvez le visiter en bus pour découvrir tous les secrets de la roche la plus douce et la plus tendre de notre planète.

Nos guides vous dévoileront tous les secrets de cet endroit insolite. Vous découvrirez les propriétés géologiques du gisement, l'histoire de sa formation et de son exploitation, de

l'extraction à la production de ce véritable or blanc.

Le tout dans un cadre naturel spectaculaire !

C'est en bus que vous entrerez au coeur même du site d'exploitation (réservation obligatoire).

Rendez-vous ensuite dans l'**espace muséographique** à Luzenac, ce lieu vous révélera tous les secrets du talc et l'histoire des hommes et des femmes ayant construit une fabuleuse épopée industrielle ariégeoise !

Jeux et projection 180° vous plongeront dans l'univers du talc, de son extraction à sa transformation.

Petits et grands, c'est l'immersion qui vous attend à Talcaneô !

[Retrouvez les informations pratiques des visites en page 74](#)



Espace muséographique du talc de Luzenac

# MOUNTANE Captivant !

## L'Odyssée de l'eau et de la biodiversité.

Un espace muséographique dédié à la biodiversité, aux ressources et à la découverte de la montagne, sa faune et sa flore préservées !

Retrouvez des **supports interactifs** pour découvrir la vallée d'Orlu, un jeu immersif, l'Hydrogame, la visite de la centrale hydroélectrique offerte par EDF, les randonnées accompagnées dans la Réserve Nationale à la rencontre des marmottes, et de nombreuses autres surprises !

Formidable terrain de jeu et de ressourcement, les Pyrénées Ariégeoises réservent de multiples trésors...

Rendez-vous aux Forges d'Orlu pour porter un nouveau regard sur la montagne et laisser vos sens vous guider à travers une expérience unique.

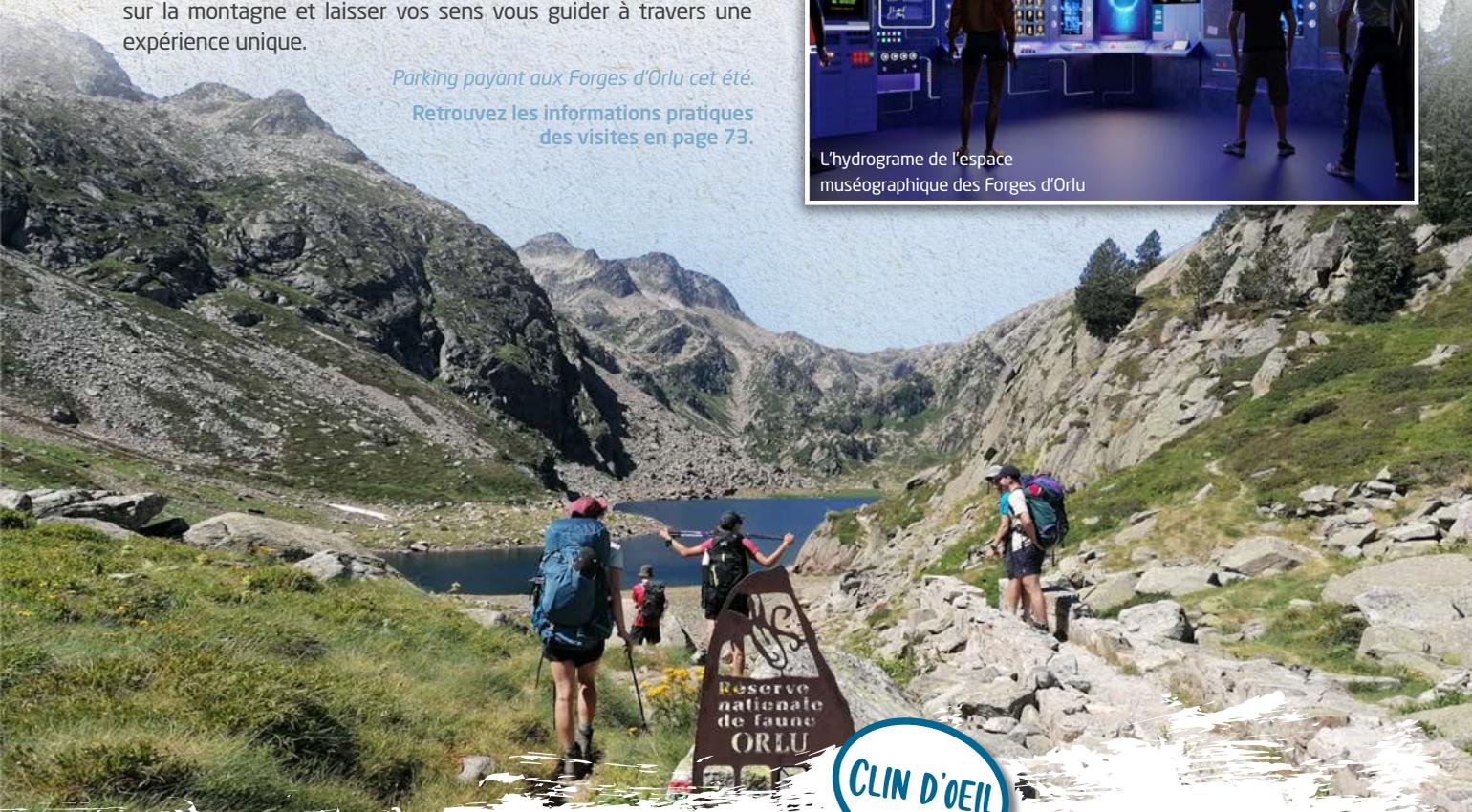
*Parking payant aux Forges d'Orlu cet été.*

*Retrouvez les informations pratiques des visites en page 73.*

**Nouveau:** Centre ludique et immersif accessible à tous et à toutes pour apprendre en s'amusant !



L'hydrogame de l'espace muséographique des Forges d'Orlu



## L'industrie dans nos montagnes

Une partie à part entière de notre histoire

### La mine du Rancié sur les pas des mineurs

Une balade culturelle pour petits et grands, jalonnée de panneaux explicatifs sur une des richesses du patrimoine industriel de la vallée du Val de Sos.

Le parcours, démarre à Sem et vous permettra de comprendre comment le massif de Rancié était travaillé pour en extraire sa richesse première, le minerai de fer.

### Chemin de l'Aluminium

Cheminement dans le village d'Auzat autour de l'histoire de l'usine hydrometallurgique aujourd'hui détruite : installations artistiques, machines, outils... *Parcours d'environ 1h30 à pied, peut aussi se faire en vélo.*



# Le monde des animaux

Rencontre fascinante ou insolites, nos amis à 4 pattes, ou à plumes n'ont pas fini de vous surprendre

**Visite incontournable !**

## LA MAISON DES LOUPS

Un site unique dans un environnement préservé

Venez découvrir, en pleine forêt, **un Parc Animalier** entièrement dédié au loup. Dans un milieu naturel préservé, vous observerez les meutes de loups d'Europe, de Pologne, du Canada et d'Arctique.

Plus de 4 hectares en forêt au sein de la Réserve Nationale pour voir les différentes meutes du Parc dans un espace préservé. Pour mieux les connaître, nous vous conseillons d'écouter les commentaires du nourrissage fait par les soigneurs.

Vous ferez connaissance avec la nouvelle famille de loups du Canada typée mackenzie lors du nourrissage ou du tunnel de vision.

La visite se prolonge par la Mini-Ferme proche de l'étang à truites... Les Petits et Grands vont être ravis de voir les 3 petits cochons, s'asseoir sur le tracteur, caresser la chèvre de M. Seguin, rencontrer les lapins dont le Géant des Flandres, observer les poules, cochons d'indes et les petits poussins... Une piste chronométrée vous permet de savoir si vous courez plus vite que le Loup !

**INSOLITE:** Dans un tunnel, assis, caché et discret, on se retrouve en face à face avec les loups, un moment unique !

**A réserver sur place dès votre arrivé à la billetterie.**

**A NE PAS MANQUER**  
Les nourrissages commentés des loups.

### La Maison des Loups, c'est aussi des animations dans le Parc :

- un auditorium,
- un atelier archéologique,
- une expérience Orpailleur "chercheur d'or",
- des sentiers : botanique, de découverte de traces d'animaux de nos montagnes, ornithologique pour découvrir les oiseaux locaux et de découverte "Pieds Nus" pour activer nos sens.
- une aire de jeux et des zones de pique-nique à l'intérieur du Parc.
- restauration sur place



## L'ASSOCIATION DE LA FERME DE P.A.N

La ferme pédagogique où il fait bon vivre !



La ferme de P.A.N s'engage pour la sensibilisation de la cause animale. Une équipe de passionnés et pédagogues vous accueillera pour les visites ainsi que pour les nombreuses animations et ateliers proposées tout au long de l'année par la Ferme de P.A.N située dans le village d'Arignac.

Vous y découvrirez des animaux recueillis pour cause de maltraitance, d'abandon ou de décès de leurs propriétaires dans un parc aménagé à l'arrière de leur domicile.

Ils se retrouvent donc ensembles pour profiter d'une retraite

bien méritée. Vous pouvez aussi vous inscrire sur de nouveaux évènements, animations et ateliers qui mettent en avant, non seulement la vie et le respect au sein de la ferme, mais aussi la créativité des tous petits au cours des ateliers tel que le landart et la réflexion des plus grands lors des chasses aux trésors.

Vous vivrez le temps d'une matinée, après-midi ou d'une journée une immersion dans le monde fascinant de l'apprentissage dans la bonne humeur, de se ressourcer auprès de la nature.

Visite de la ferme : Toute l'année sur rendez-vous.



## LA FERME DES LAMAS

A la découverte du monde des lamas...

Laurence et Eduardo, llameros (éleveurs de lamas) vous emmèneront au milieu du troupeau pour les observer, les caresser ou les nourrir, des plus grands aux derniers nés. Ils vous accueillent et partagent avec vous leur métier et leur passion des lamas et du milieu montagnard, au cœur du magnifique village de Saleix à 900 m d'altitude, en vallée de Vicdessos. Ces animaux doux, curieux et attachants sont dotés d'une relation privilégiée avec les petits et les grands. Leur élevage compte une trentaine de lamas sur une quarantaine d'hectares. Depuis de longues années, entre la Bolivie et les Pyrénées, ils élèvent, sélectionnent et dressent leurs lamas pour le débroussaillage, la randonnée (portage), la production et transformation de laine. Sur la ferme, ils produisent également du jus de pomme de vergers anciens ainsi que des plantes aromatiques pour la cuisine et les tisanes.



# *Une Montagne d'animations*

Profitez pleinement des libertés de votre été





## Des soirées gourmandes et animées

Vous avez le choix pour vos « afters ». Envie de boire un verre entre amis, d'un restaurant, d'aller au cinéma ou encore de danser, l'éventail des possibilités devrait permettre à chacun de trouver son bonheur.

Donnez à vos soirées un goût particulier. A consommer sans modération !

### LA FORMULE CINÉ DÎNER



#### AVEC CASINO JOA :

- 1 place de cinéma
- + 1 resto : entrée
- + plat
- + dessert
- + cocktail du jour

## Cinémas

### AX-LES-THERMES

Casino, allées Paul Salette.

Tél. : 05 61 64 39 03

Programme disponible dans les bureaux de l'Office de Tourisme et sur le site :

[www.ax-animation.com](http://www.ax-animation.com)

### TARASCON-SUR-ARIÈGE

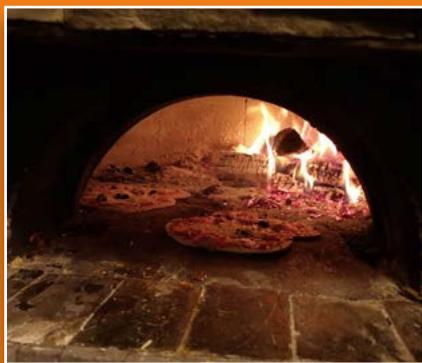
Espace François Mitterrand.

Retrouvez tous les films et toutes les séances

sur le site de la ville :

[www.cinema-tarasconsurariege.fr](http://www.cinema-tarasconsurariege.fr)

## On a testé pour vous !



### LE LAURENTI

Niché au cœur de Quérigut (Donezan), François, Gaëlle et Jérémy, vous proposent une cuisine traditionnelle et de délicieuses pizzas cuites au feu de bois.

09460 Quérigut



**L'Antre Deux**, Vous recherchez un lieu de partage et de convivialité autour d'une cuisine réconfortante et légère ?

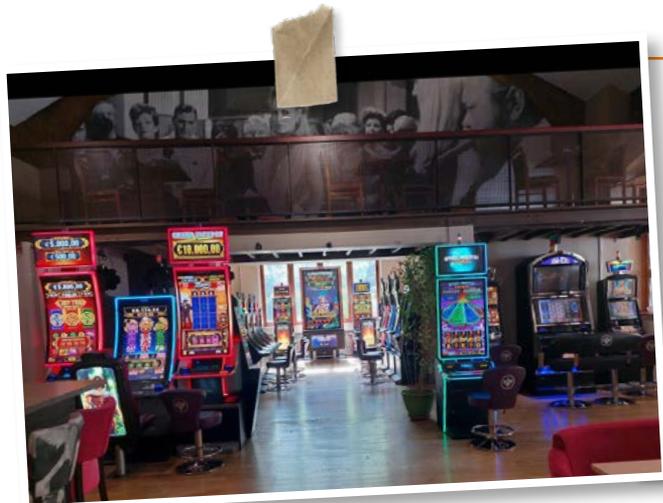
Une dégustation de vins sélectionnés et adaptés à la carte ? Retrouvez Leeloo et Clément au restaurant / café culturel

09110 Ax-les-Thermes



**TCHEVERE**, Café & Snack Vénézuélien  
Envie de manger différemment ? Vous cherchez de la nourriture vénézuélienne à emporter ? Vous êtes au bon endroit.

09400 Tarascon sur Ariège



## Incontournable



### CASINO JOA

Au casino, dans un cadre confortable, toute l'équipe vous attend pour vous distraire... Il offre aux amoureux du jeu la palette des distractions d'un casino moderne : boule, machines à sous, roulette anglaise électronique, Black Jack électronique et traditionnel.

Du lundi au jeudi, dimanche et jour férié : 11h à 1h  
Vendredi, samedi et veille de jour férié : 11h à 2h

Promenade Paul Salette - Tél. : 05 61 64 65 00

[www.joa-casino.com](http://www.joa-casino.com)

*(réservé aux personnes majeures, sur présentation d'une pièce d'identité)*

# Agenda des animations

Retrouvez notre programme hebdomadaire d'animations dans nos bureaux, chez nos partenaires du territoire, sur notre page Facebook et sur notre site : [www.pyrenees-ariegeoises.com](http://www.pyrenees-ariegeoises.com)

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE, LES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES VIVENT AU RYTHME DES ANIMATIONS QUE SES HABITANTS SAVENT CRÉER ET RENOUVELER. L'ÉTÉ, LES ÉVÉNEMENTS SE MULTIPLIENT. FÊTES DE VILLAGES, SPECTACLES, CONFÉRENCES, ANIMATIONS DE RUES, EXPOSITIONS, CONCERTS... PARTOUT EN PYRÉNÉES ARIÉGEOISES, LES ASSOCIATIONS OUVRENT LEURS PORTES POUR SATISFAIRE VOS PASSIONS. ENFIN, CINÉMA, CASINO, BARS DE NUIT VOUS MÈNERONT AU BOUT DE LA NUIT.

## EXPOSITION PHOTOS F'ESTIVES "HORS LES MURS"

DU 11 JUIN AU 31 OCTOBRE À AUZAT

## AX EN DANSE

DU 17 AU 21 MAI À AX-LES-THERMES

## FESTEN'OC

DU 13 AU 15 JUILLET À SAURAT



## EXPOSITION " DES MONTAGNES ET DES ARTISTES "

DU 22 JUILLET AU 22 AOUT EN DONEZAN

## TARASCON LATINO

DU 28 AU 30 JUILLET À TARASCON-SUR-ARIÈGE

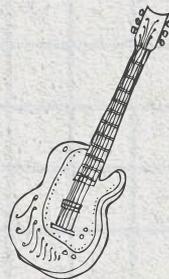
## SPECTACLES DE GRANDS CHEMINS

DU 25 AU 29 JUILLET À AX-LES-THERMES ET EN HAUTE ARIÈGE

## FESTIVAL DE MUSIQUE LA BRUYANTE

26 AOUT À MIJANES (DONEZAN)





## FESTIVAL DU CONTE

DU 27 AU 29 JUILLET À SAURAT

## FESTIVAL BLUES IN SEM

DU 4 AU 5 AOÛT À VAL-DE-SOS

## FETE DU CHEVAL DE MERENS

DU 19 AU 20 AOÛT À BOUAN

## FESTIVAL DES SAVEURS

DU 8 AU 10 SEPTEMBRE À AX-LES-THERMES

## FESTIVAL AX ACCORDEON

DU 25 AU 28 OCTOBRE À AX-LES-THERMES



### Rappel des animations sportives

CYCLOSPORTIVE L'ARIÉGEOISE  
le 24 juin

~  
ULTRARIEGE  
les 21, 22 et 23 juillet

~  
TOURNOI DE TENNIS INTERNATIONAL  
« LES RAQUETTES DE LA DÉPÊCHE »  
du 3 au 17 août

~  
CHALLENGE DU MONTCALM  
du 17 au 20 août

~  
MAXI AVALANCHE  
Les 9 et 10 septembre à Ax-3-Domains



# Mettez vous en appétit !

Avec les saveurs de notre terroir



## Du producteur à l'assiette

Circuits courts, produits de qualité, respect de l'environnement... de nombreux producteurs de notre terroir sont engagés dans cette démarche pour vous faire découvrir toute une palette de saveurs authentiques.

Venez à leur rencontre, ils vous ouvriront les portes de leur exploitation, de leur magasin ou retrouvez-les sur les marchés locaux.

Découvrez ici notre sélection de produits, on vous promet une chose, on a tout goûté pour vous !!!



Les confitures de la conserverie «Beaucoup»

## «Beaucoup» producteur de gourmandises !

Depuis 1999, BEAUCOUP développe des recettes originales, orchestrant avec gourmandise les produits de saison.

De beaux fruits cueillis à maturité issus de l'agriculture biologique, juste ce qu'il faut de sucre et un soupçon de poésie : BEAUCOUP réenchante la confiture au chaudron de cuivre.

Des confitures créées et cuisinées à Les Cabannes, en vente en épicerie fine et dans les bonnes librairies !

## Morilles «L'Élegante Ariégeoise»

Première moricultrice de l'Ariège certifiée BIO !

À 1160m d'altitude en Donezan. Cultivé dans l'éthique et le respect de notre environnement, notre démarche est de proposer un produit de qualité BIO, aux professionnels de la cuisine gastronomique et aux particuliers.

Une Morille française, là où encore aujourd'hui, elle est majoritairement importée. Ce noble champignon est commercialisé frais au printemps ou séché toute l'année.

Belle découverte et bonne dégustation !

Unique en  
Ariège !



Retrouvez toutes les infos gourmandes en page 76.

## Zoom sur :



## LA FERME DU FAR

Située à Auzat



Éleveurs paysans à Auzat au cœur des Pyrénées ariégeoises. Production viande et charcuterie de bœuf Highland de haute qualité.

Les Highland ? Quésaco ? dirait-on en patois du coin. Traduisez « De quoi s'agit-il ? ».

La Highland est originaire des Hautes Terres d'Écosse, et se caractérise par ses longues cornes en forme de lyre et son long pelage qui peut être de différentes couleurs : blanc, noir, rouge, jaune, louvet, bringé et gris.

Le troupeau, composé d'une dizaine de vaches mères, pâture la majeure partie de l'année dans des landes, bois, et prairies alentour dans le petit village d'Auzat.

L'enjeu pour les 2 éleveurs est à la fois paysager et gustatif : ils ont à cœur de réouvrir des pâtures qui sont devenues landes et bois ces 50 dernières années, et de vous faire profiter d'une viande de bœuf de grande qualité.

La viande de bœuf Highland est réputée pour ses qualités exceptionnelles : tendre, goûteuse, persillée.

# Le Pique-nique Ariégeois

Qualité, saveurs et plaisirs !



## 1. VIN DE PAYS D'ARIÈGE

A retrouver chez nos cavistes

## 2. MIEL

Le Rucher de Saleix  
Le Rucher du Montcalm

## 3. LA GEORGETTE AVENTURE

Le modèle aventure réunit une cuillère à soupe, une fourchette, une petite cuillère, et ses bords affinés permettent de couper !  
En vente à l'office du Tourisme

## 4. GELÉE D'HYPOCRAS

Hypocras (apéritif médiéval).  
Réalisée selon une recette médiévale  
Achat direct à la cave ou revendeurs.

## 5. FROMAGE DU MONASTÈRE

Fromage de vache au lait cru fabriqué dans le Donezan.  
Supérette « Utile » à Quérigut.

## 6. LES PIEDS DE PORC

A retrouver à La Boutique de la Ferme à Ax-les-Thermes  
La Maison Lacube à Les Cabannes

## 7. COUTEAU « LE MONTAGNOL »

Exclusivité de l'Office de Tourisme.  
A retrouver dans nos points informations.

## 8. LA TRUITE D'ASTON

Pêche, truite fumée, rillettes...  
De quoi satisfaire les papilles des gourmets !  
Les Chutes d'Aston

### BIÈRE DESTRAL .9

Brasserie fondée en Ariège, une bière non filtrée, brassée dans le respect des valeurs traditionnelles et locales.

### L'EAU NEUVE .10

Une eau minérale naturelle de Montagne. Produite dans le village de Merens les Vals

### LES BISCUITS DE LA BOUTIQUE DE LA FERME .11

### CONFITURES « BEAUCOUP » .12

De beaux fruits cueillis à maturité issus de l'agriculture biologique

### LA CROUSTADE AUX POMMES .13

Spécialité Ariégeoise à base de pomme et pâte feuilletée à trouver dans nos boulangeries. Ax-les-Thermes, Les Cabannes, Tarascon sur Ariège

### LES PRODUITS DE NOS BOUTIQUES

Saveurs de Moun País à Ax les Thermes  
La Boutique de la Ferme à Ax les Thermes  
La Maison Lacube à Les Cabannes  
Ariège Tradition à Les Cabannes  
Les Trésors de Pyrène à Tarascon sur Ariège  
Épicerie Utile à Quérigut

6

9

12

11

13

10

7

8

RETROUVEZ TOUTES NOS BONNES  
ADRESSES DES PAGES 76 A 82



# Réveillez vos papilles



## Plutôt salé ?

Goûtez le boeuf Gascon spécialité de la **Maison Lacube** ou à la brebis tarasconnaise qui durant tout l'été ont transhumé dans les hautes vallées de montagnes, dégustez la truite **des Chutes d'Aston** ou encore la tomme du **Monastère Notre Dame de Donezan**, fromage rare distribué à l'épicerie « **Utile** ». c'est aussi dans le donezan que sont cultivées les morilles de l'**Élégente Ariégeoise** !

## Plutôt sucré ?

Pour le plus grand plaisir des papilles ne passez pas à côté des nombreux produits de la ruche : miels de montagne, nougats, pain d'épice... au **Rucher du Montcalm** et au **Rucher de Saleix**. Savourez les délicieux **Biscuits du Moulin**, des créations inédites sans additifs et conservateurs à base de farine

d'épeautre, caramel, beurre salé...

Goûter à "L'insaisissable tourbillon des couleurs" les confitures de la maison "**Beaucoup**", des recettes originales, orchestrant avec gourmandise les produits de saison. «Beaucoup» réenchante la confiture au chaudron de cuivre qui apporteront un côté gourmand à vos tartines.

Ajoutez dans votre panier l'**Hypocras** boisson 100 % naturelle dont la recette médiévale est attribuée au célèbre médecin grec Hippocrate. Fabriqué à Tarascon sur Ariège.

N'hésitez pas à aller découvrir tous ces produits cuisinés dans nos restaurants !

Retrouvez toutes les adresses de nos restaurants pages 77 à 82



L'hypocras



Conserve de La Maison Lacube



Miel du Rucher du Montcalm



Rillettes de truite d'Aston

POUR VOUS FOURNIR EN PRODUITS FRAIS ET LOCAUX, RIEN DE TEL QU'UN PETIT TOUR AU MARCHÉ !

## LES JOURS DE MARCHÉ

- AX-LES-THERMES  
Marchés le matin,  
**les mardi et samedi**  
**le jeudi** du 1er juillet  
au 31 Août
- TARASCON S/ ARIÈGE  
**Le mercredi** matin :  
place Jean-Jaurès.  
**Le samedi** matin :  
place du 19 mars 1962
- LES CABANNES  
Marchés tous les  
**dimanche matin**
- VICDESSOS  
**Le jeudi** matin  
place gravier

PROCHE DU DONEZAN : **Formiguères : Samedi** matin  
**Axat : Jeudi** matin

# Shopping list



Un souvenir, ça fait toujours plaisir !  
Vous souhaitez prolonger vos vacances et ramener un petit bout de Pyrénées à la maison, voici quelques idées :



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11

## 1 - Bonheur du jour (Ax-les-Thermes)

Envie de changer, Sandrine vous conseillera pour vos articles de décoration, d'art de la table et de fait main...

## 2 - Un Coin de Paradis (Ax-les-Thermes)

Poussez la porte d'un coin de Paradis où Virginie vous conseillera pour vos idées de cadeaux...

## 3 - Ax Fleurs (Ax les Thermes)

Venez découvrir les bouquets de Magalie. N'hésitez pas à découvrir sa boutique où vous trouverez également des idées cadeaux pour tous.

## 4 - Couette Maxime (Quérigut en Donezan)

Avec sa conception originale et ses caractéristiques techniques, la couette Maxime offre à tous ses utilisateurs un confort maximum et une qualité haut de gamme.

## 5 - Les Chapeautés (Mercus-Garrabet)

Un atelier-boutique qui vous est dédié :

Venez découvrir un large choix de chapeaux uniques et de nombreux accessoires personnalisés.

## 6 - Glisse et Montagne (Ax les Thermes)

Boutique de Prêt à Porter (Femme, Homme et Enfant), un grand choix pour cet été.

## 7 - MYU (Ax les Thermes)

Enseigne Axéenne de prêt-à-porter féminin, Myriam réussit une fois de plus à nous séduire, par son originalité et ses choix très avisés.

## 8 - Saveurs de moun País (Ax les Thermes)

Dans le centre d'Ax, face au centre thermoludique, Véronique vous propose un grand choix de Décoration montagnarde.

## 9 - La Cristallerie (Le Pla en Donezan)

Anna et Ramon, vous accueilleront dans leur atelier d'artisanat verrier.

## 10 - Artisanat Lapon (Larnat)

Des objets artisanaux lapons en Pyrénées Ariégeoises

## 11- Ateliers de LO (Tarascon sur Ariège)

Chaque pièce unique... Ne laissez pas passer vos coups de cœur !

A la boutique de L'Office de Tourisme vous pourrez également venir compléter vos souvenirs de vacances :

Poterie de Varilhes, Le Montagnol (exclusivité de l'OT), les pierres à aiguiser de Saurat, la Georgette, les bougies «Diypsis»...

Vous avez aussi nos épiceries fines de produits locaux...

(Détails en page 76)



# La montagne, un vaste terrain de jeu

Faites le plein d'expériences en famille !





Ouvre grands les yeux, prête l'oreille : tu découvriras les activités de ce territoire. A pied, à cheval, avec un âne, avec un lama, en VTT, à la nage, en canoë, sous terre, dans les airs, sur terre, tu vas découvrir un grand terrain de jeux naturel : sensations et rires... Tu vas rêver, déguster, explorer... Voyager dans le temps, pêcher, dormir en montagne, regarder les étoiles... Laisse-toi guider... et vivre des vacances inoubliables !

## Avec ma tribu

des plus aventuriers aux amoureux de la nature, à chacun sa tribu !



### TRIBU AVENTURIÈRE

- . Je tente la **grimpe dans les arbres**, se laisser porter au cœur des cimes, prendre de la hauteur ... avec Haut Perché.
- . M'amuser au cœur de la nature dans les **parcs accrobranche**.
- . Je tente le baptême en **parapente** avec Kimaya ou Gypaete.
- . Ma **1ère nuit en refuge**, le silence et les étoiles, l'échange avec le gardien et ici on ne traîne pas pour aller au lit...
- . **Une veillée** où je découvre les merveilles de notre univers avec Angaka au plateau de Beille ! **Découverte du ciel étoilé** plus près du ciel. Quand le soleil se sera couché, je profiterai pleinement des étoiles.

### TRIBU DÉTENDUE

- . Je vais à la **pêche** avec papa ou je m'initie à la pêche avec les copains au parc du Teich les jeudi d'été à Ax-les-Thermes.
- . En altitude au plateau de Bonascre, je participe à l' **Atelier Fusée** avec ma famille en voyageant en télécabine.
- . Je pars à la **rencontre d'un apiculteur** et je découvre son métier au fil des saisons et le monde fascinant des abeilles de la ruche au miel.

**ET SURTOUT, PRENDS LE TEMPS D'OBSERVER ET DE COMPRENDRE LA NATURE QUI T'ENTOURE !!!**



Découverte de la grimpe d'arbres !



Aventure au parc Accrobranche



Atelier fusées

## TRIBU SPORTIVE

- Je pars en **randonnée avec un âne** à la Réserve Nationale d'Orlu où je vais « rencontrer des marmottes » et pique niquer.
- En plein air, et aquatique, je choisis le **canyoning** ou **l'aquarando** en famille où je vais m'amuser dans l'eau en toute sécurité avec un accompagnateur.
- Je vais tenter **l'escalade** en plein air ou en salle avec un moniteur.

## TRIBU EN INTERIEUR

Je visite **"Rêve et Magie du rail"** dans une voiture voyageur à Tarascon sur Ariège, j'aime que l'on me raconte des histoires, je découvre **les bibliothèques** pour un vrai moment de partage au calme autour des livres. C'est gratuit !!! et pour finir ma journée je vais au **cinéma** ou au **restaurant** déguster le plat de mes vacances..  
**Je deviens ARTISTE** en participant à des ateliers à la **"Cabane aux pinceaux"** à Tarascon sur Ariège.



## Avec mes amis à 4 pattes

Quelques idées qui pourraient te plaire

Tu peux aller au nourrissage des loups, caresser les chèvres « de Mr Seguin » et les lapins dans la petite ferme de **la Maison des Loups**.

Va visiter **la ferme des Lamas** pour connaître tous les petits secrets de ces animaux insolites.

Rend visite aux animaux rigolos de la ferme du P.A.N.

Rien de tel qu'une **balade en poney** pour découvrir la montagne ou une **promenade en calèche** à Beille avec Tornade et Tempo, les chevaux de Mérens. Je profite du paysage au rythme de la calèche avec Angaka.



# Je voyage dans le temps

**Au Parc de la Préhistoire**, marchez dans les pas de nos ancêtres cro-magnons, le temps d'une journée. Au fil des ateliers d'animations, vous apprendrez à chasser, à tailler le silex, à allumer le feu comme il y a 16 000 ans, à confectionner des outils, à fouiller tel un archéologue ou encore à peindre sur les parois d'une grotte plus vraie que nature ! Pour cela, vous utiliserez les mêmes matériaux que nos ancêtres, pigments naturels (ocres, oxydes de fer...) et les mêmes outils (pinceaux, bâtonnets, tampons de peau... voire même ses doigts !).

Après avoir sillonné la vallée bucolique jusqu'au porche de la **grotte de Lombrives** à pied ou avec le petit train, un guide vous attend pour une randonnée "Sur les traces de ..." Devenez explorateur dans un site classé le temps d'une après-midi !

Partez à la découverte de l'univers, la tête dans les étoiles avec **Ciel et vous** au Col du Chioula et à Bonascre.

## Vers l'infini et au delà, avec Arborescence

Philippe, passionné d'astronomie, profitez de ses télescopes pour découvrir les planètes, nébuleuses, galaxies et repartez avec des images incroyables du ciel.

. **Astronomie de nuit** : au dessus de Goulier village ou au Port de Lers, venez profiter de ses instruments, découvrez les planètes, nébuleuses, galaxies.

. **Astronomie de jour** : sur Vicdessos, venez découvrir le soleil et ses flammes au moyen d'une lunette dédiée.



## NOTRE COUP DE COEUR



# Visite pédagogique de la ferme nordique

Venez vous immerger dans le quotidien d'une meute nordique. Apprenez à décoder leur langage, leur fonctionnement, leurs origines... grâce à un jeu de piste dans leur parc. Essayez vous à enfiler l'habit d'un musher durant cette visite qui se voudra participative et ludique.

«**La meute de Terre Sauvage** est composée de trois races de chiens nordiques de traîneau. Nous avons choisi ces chiens en adéquation avec notre mode de vie, nos besoins à l'attelage ainsi que nos coups de cœurs pour leur physique et leur comportement. Chacun de nos chiens sont uniques. Ils sauront vous charmer avec leur trait de caractère et leur particularité physique. Nous avons fait le choix d'adopter nos chiens à l'âge légal de deux mois, afin de constituer une meute la plus équilibrée possible et de les socialiser correctement à leur environnement futur».

*Pour cette visite, prévoyez des chaussures fermées et des vêtements qui ne craignent pas les pattes et poils de chiens, ainsi que la boue. À votre disposition des surpantalons imperméables.*



## IDÉE D'UNE BALADE EN FAMILLE



# Le signal du Chioula

Facilement accessible, il est l'un des points de vue les plus spectaculaires des Vallées d'Ax.

Là-haut, guidés par une table d'orientation, vous admirerez la haute chaîne des Pyrénées, le majestueux Pic Saint Barthélémy et la curieuse carrière de Talc de Trimouns, l'une des plus grandes du monde, perchée à 1800 m d'altitude.

Alors chausse tes baskets et prépare ton meilleur goûter pour passer un moment en famille à découvrir les sommets.



Un panorama unique !

## QUELQUES INFOS PRATIQUES !

- **Itinéraires poussette**, à partir des villages, appareil photos en bandoulière, sacs à dos et HOP, bébé accompagne la famille... Rendez-vous à l'Office de Tourisme pour nos conseils...
- **Accueil des enfants** « Pour être cocooner ! »  
Rendez-vous en page 91
- **Et pour toutes ces activités**, je n'oublie pas de rendre visite à l'Office de Tourisme pour me renseigner.

## NOUVEAU ! Jeu de piste

### Le mystère des eaux

Avec l'aide d'Emma et Milo, jeunes aventuriers, pars à travers la ville d'Ax-les-Thermes pour découvrir ses secrets et ses mystères.

Muni de ton carnet de route, pars à l'aventure pendant 2 heures pour résoudre des énigmes et relever les défis !

*Ce jeu de piste est à récupérer à l'Office de Tourisme d'Ax-les-Thermes*

# A TOI DE JOUER !!!

## TROUVE L'INTRUS !

Parmi ces photos de vacances un intrus est venu se glisser.

Nomme chaque animal sous sa photo puis entoure celui que tu ne penses pas pouvoir trouver en Pyrénées Ariégeoises. Attention il y a un piège...



## Le ressenti de tes vacances

Voilà une petite liste des activités que tu as certainement faites pendant tes vacances. Entoure le bonhomme qui convient pour savoir si tu as adoré, bien aimé, ou pas trop aimé ces activités.

Explorer une grotte	😊	😐	😞
Grimper dans les arbres	😊	😐	😞
Une randonnée en famille	😊	😐	😞
Passer une nuit en refuge	😊	😐	😞
Me tremper les pieds dans l'eau	😊	😐	😞
Aller à la piscine	😊	😐	😞
Faire un atelier fusée	😊	😐	😞
Pêcher une truite	😊	😐	😞
Peindre sur les parois d'une grotte	😊	😐	😞
Faire une activité autour des animaux	😊	😐	😞
Passer du temps en famille	😊	😐	😞

## LE MESSAGE CODÉ

Remplace chaque symbole par la lettre qui lui correspond pour trouver la phrase cachée.

■ = A

▲ = E

◼ = O

J ■ M ▲ L ■ M O N T ■ G N ,  
L O R S J ▲ L ■ P R O T ▲ G ▲ !



Pour avoir une montagne propre et agréable :

- Je ne jette pas mes déchets par terre, il y a des poubelles pour cela.
- Je trie mes déchets, c'est encore mieux. Comme tu le sais, chaque couleur de poubelle a une utilité différente. Alors prend ça comme un jeu et incite tes parents à faire le tri avec toi !!!



# To do list

## ÉCORESPONSABLE



- Je consomme des produits locaux et de saison
- J'amène ma gourde si je randonne
- Je respecte la nature en y laissant aucun déchet
- Je garde mes bonnes habitudes : je fais le tri sélectif
- Je prends au maximum les transports en commun pour me déplacer
- Je favorise les mobilités douces en louant un vélo par exemple
- Je fais attention à acheter des souvenirs provenant du territoire et surtout...
- Je fais le choix de ralentir et de profiter de la nature qui m'entoure !

## Je voyage en camping-car...

Les Pyrénées Ariégeoises n'auront plus de secret pour vous et votre camping-car !

**Découvrez tous les services que l'Office de Tourisme met en place pour vous faciliter le séjour !**

Vous avez envie de connaître l'histoire, la culture ou de découvrir les plus beaux paysages des Pyrénées Ariégeoises ? Découvrez nos deux itinéraires thématiques sur notre site internet : [www.pyrenees-ariegeoises.com](http://www.pyrenees-ariegeoises.com)

Vous ne savez pas quelles routes sont accessibles avec votre camping-car en montagne ?

Découvrez nos cartographies d'accessibilité des routes en camping-car et les plans de ville d'Ax-les-Thermes et de Tarascon-sur-Ariège sur notre site internet dans la **rubrique Pratique > Se déplacer**.

Vous êtes à la recherche d'un lieu pour stationner, vidanger ou vous ravitailler en eau ? Découvrez toutes les aires d'accueil et campings sur notre site internet dans la **rubrique Dormir > Campings et Aires de camping-car**.

### JE ME DÉPLACE SANS MON CAMPING-CAR :

Une fois le camping-car stationné, rien de tel qu'une bonne marche à pied pour se dégourdir les jambes et découvrir les alentours. Lorsqu'il fait beau, n'hésitez pas à sortir le vélo ou vos chaussures de randonnée et faire une petite séance de sport en prenant un bon bol d'air frais !

Pour les moins sportifs, vous pouvez également opter pour un vélo à assistance électrique grâce à la location ou si vous disposez déjà d'une petite voiture citadine, d'un scooter ou d'une moto, se déplacer sans camping-car devient alors un jeu d'enfant.

Si vous êtes toujours à court d'idées, notre site internet regorge de bons plans. N'hésitez pas à prendre contact avec nous, nous prendrons le soin de répondre à vos questions et vous conseiller.



# Les stations «en mode» été

L'été, les stations révèlent un nouveau visage, elles accueillent randonneurs, promeneurs, sportifs ou tout simplement amateurs de grands espaces et de montagne...



Découvrez l'autre visage  
de nos stations,  
aussi belles en hiver  
qu'en été !

**AX 3 DOMAINES** 1400/2400 m / [www.ax-ski.com](http://www.ax-ski.com)

**Profiter d'une bulle de fraîcheur à 2000m d'altitude !**

Au départ d'Ax-les-Thermes, accédez facilement à 2000m d'altitude grâce à sa **télécabine et son télésiège**. Découvrez un **Bike Park pour le VTT de descente**, des animations et des activités de plein air (mini-golf, piscine, tennis, yoga, géocaching, tir à l'arc, randonnées et un espace dédié aux débutants pour le vélo...), **ateliers fusées, astronomie..**

En haut du plateau du Saquet, découvrez nos coins de pique-nique au cœur de la chaîne de montagne, avec une vue imprenable à 360° ! De quoi se ressourcer un maximum en plein air, loin du tumulte de la ville ! Pour le déjeuner, profitez des terrasses ensoleillées des restaurants du plateau ainsi que de nos tables de pique-nique tout au long de l'été. Une vue authentique en plein cœur des montagnes ariégeoises, de quoi avoir un vrai moment de pause.

**GOULIER** 1500/1850m / [www.goulier-neige.fr](http://www.goulier-neige.fr)

Situé dans la vallée du Vicdessos, vous pourrez pratiquer des randonnées pédestres et découvrir les ateliers d'astronomie de jour et de nuit avec **Arborescence**.

**LE CHIOULA** 1250/1650 m / [www.colduchioula.com](http://www.colduchioula.com)

A mi-parcours à pied, en VTT, avec un âne, en Cani-Kart... Profitez d'une pause désaltérante au **refuge du Chioula** dont le panorama s'étend jusqu'aux hauts sommets frontaliers ou au **restaurant La Marmotte Toquée** avec sa terrasse panoramique.

**Vibrez nomade ! Activités nomades Outdoor** : sur réservation.

Grimpe d'arbres, location VTT à assistance électrique, balades accompagnées, Yoga en plein air, randonnées non accompagnées avec des ânes, ateliers fusées hydropneumatiques, soirées découverte de l'univers...

**Le Chioula fête sa montagne le 2 juillet.**

**BEILLE** 1800/2000m / [www.beille.fr](http://www.beille.fr)

À l'approche de l'été, les troupeaux montent sur le plateau et y séjournent en estive jusqu'aux premières neiges (matinées transhumance avec la **Maison Lacube**). Sur piste ou sur sentier, des balades sont aménagées... Vous pouvez aussi pratiquer le VTT, idéal pour l'initiation ou la pratique en famille avec assistance électrique avec « **Le Petit Plateau** ».

La Cani-rando une autre façon de randonner, facile et amusante ! Seul, à deux ou en famille, vous passerez un moment magique sur une calèche tirée par un cheval de Mérens. Une nuit au village nordique (étape du GR10) avec **Angaka**.



Le plateau de beille «en mode été»

# « En mode » hiver !

Préparez vos prochaines vacances d'hiver en Pyrénées Ariégeoises...

Qui dit neige dit ski de descente, mais aussi des plaisirs proches de la nature, plus insolites, du ski nordique, des raquettes...

## LES STATIONS DE SKI DE PISTE

### AX 3 DOMAINES

Fantastique station !

#### INFOS PRATIQUES

• Contact station :  
Tél. : 05 61 64 20 06  
[www.ax-ski.com](http://www.ax-ski.com)

#### PISTES

80 km pour 37 pistes :  
9 vertes, 11 bleues,  
10 rouges, 7 noires  
1 snowpark/border-cross  
1 itinéraire piétons (3km)  
Free Rando Parc (raquettes, ski  
de rando, freeride)  
1 espace luge



### ASCOU

Le grand secret des  
petits bonheurs !

#### INFOS PRATIQUES

• Contact station :  
Tél. 05 61 64 28 86  
[www.ascou-ski.com](http://www.ascou-ski.com)

#### PISTES

15 km pour 17 pistes :  
4 vertes, 5 bleues, 6 rouges, 2 noires  
1 piste raquette (4 km) hors  
domaine skiable, non sécurisée  
1 espace luge  
1 snowpark



### GOULIER NEIGE

La station du Montcalm !

#### INFOS PRATIQUES

• Contact station :  
Tél. 05 61 64 88 99  
[www.goulier-neige.fr](http://www.goulier-neige.fr)

#### PISTES

8 km pour 8 pistes :  
2 vertes, 2 bleues, 2 rouges,  
2 noires  
1 espace luge



### MIJANÈS-DONEZAN

La multi-active !

#### INFOS PRATIQUES

• Contact station :  
Tél. : 04 68 20 40 44  
04 68 20 41 37  
[www.ski-mijanes.fr](http://www.ski-mijanes.fr)

#### PISTES

12 km pour 15 pistes :  
4 vertes, 6 bleues, 3 rouges, 2 noires  
1 piste luge « snakegliss »  
1 espace débutant  
1 espace luge  
6 pistes fond/nordique :  
1 verte, 2 bleues, 2 rouges,  
1 noire : 15 km de pistes  
3 itinéraires raquettes  
1 espace chiens de traîneaux





## LES ESPACES NORDIQUES

### BEILLE

Nordic spirit !

#### INFOS PRATIQUES

- Contact station :
- Tél. : 05 34 09 35 35
- www.beille.fr

#### PISTES ski nordique

21 parcours (niveau débutant à confirmé)

À chacun son plaisir !

- Pistes raquettes : 4 parcours
- Pistes piétons : 2 parcours
- Espace luge
- 2 Espaces biathlon



### CHIOULA

Station nature !

#### INFOS PRATIQUES

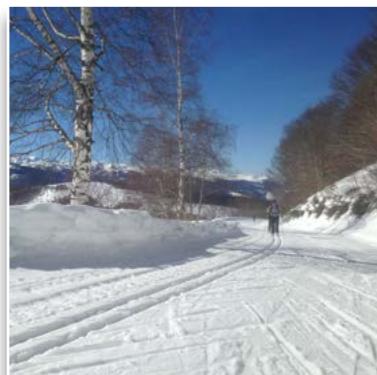
- Contact station :
- Tél. : 05 61 64 20 00
- www.chioula.fr

#### PISTES ski nordique

14 parcours (niveau débutant à confirmé)

À chacun son plaisir !

- Pistes raquettes : 5 parcours
- Espace luge
- Piste piétons (Le Signal)



### MIJANÈS-DONEZAN

La multi-active !

#### INFOS PRATIQUES

- Contact station :
- Tél. : 04 68 20 40 44
- www.ski-mijanes.fr

**EN HIVER, VARIEZ LES PLAISIRS !**

Le ski n'est pas votre tasse de thé ?  
Ou tout simplement envie de varier les plaisirs ?  
Les professionnels de la montagne sont là pour vous proposer un grand nombre d'activités annexes, parfois insolites, mais toujours réjouissantes.

C'est le moment de varier les plaisirs : en VTT Fat Bike, en ski-joëring, en chiens de traîneaux, en cani- raquettes, en ski de randonnée, cascade de glace, en trottinette électrique sur neige...

**Vivez la montagne différemment !!!**



# LE CARNET D'ADRESSES

Retrouvez ici les détails pratiques et contacts dont vous aurez besoin au cours de votre séjour.

---

-Magasins matériel sportif.....	P63
-Le sport pour tous.....	P64
-Thermalisme, santé et bien-être.....	P70
-Ça se visite.....	P72
-Saveurs de nos montagnes.....	P76
-Commerces.....	P83
-Infos pratiques et contacts.....	P90

---

Vous avez une question ou vous souhaitez avoir plus d'informations sur l'un de nos partenaires, venez nous rendre visite dans l'un de nos points d'informations.



# MAGASINS MATÉRIEL SPORTIF



## À savoir !

En mode sportif, vous avez oublié votre matériel... N'hésitez pas à vous renseigner auprès de notre équipe de conseillers en séjour.

### Location et vente de matériel de montagne

#### AX-LES-THERMES

##### Intersport

8, Avenue Théophile Delcassé  
Tél. : 05 61 02 96 70  
[www.intersport.fr](http://www.intersport.fr)

##### Ski Sensation Skimium

3, rue de L'Horloge  
Tél. : 05 61 01 98 93  
[www.skisensation.fr](http://www.skisensation.fr)

##### Ski Sensation

2, place St Jérôme  
Tél. : 05 61 01 98 93  
[www.skisensation.fr](http://www.skisensation.fr)

#### AX 3 DOMAINES

##### Atout Glisse Skimium

Immeuble le Roc Blanc  
(Sous le Komo, face aux pistes)  
Tél. : 05 61 03 56 09  
[www.sport-location-ski.fr](http://www.sport-location-ski.fr)

##### Ax- Ride

Résidence Les Isards 2 et 3  
Avenue de Manseille  
Tél. : 05 61 66 97 16  
[www.axride.fr](http://www.axride.fr)

#### LES CABANNES

##### La Beille Loc

Lieu dit Saint Martin  
Tél. : 06 09 33 01 38

#### QUÉRIGUT / DONEZAN

##### Le Chalet dal Barry

09460 Quérigut  
Tél. : 04 68 20 45 32  
[utilequerigut09.wixsite.com/asdonezan](http://utilequerigut09.wixsite.com/asdonezan)

### Location vélo, VTT/ électrique, VTC, Enduro

#### Réparation/ vente d'accessoires

#### AX-LES-THERMES

##### Intersport / Joe Bike

8, Avenue Théophile Delcassé  
Tél. : 05 61 02 96 70  
[www.joebike.fr](http://www.joebike.fr)

##### Ski Sensation Skimium

3, rue de L'Horloge  
Tél. : 05 61 01 98 93  
[www.skisensation.fr](http://www.skisensation.fr)

##### Ski Sensation

Atelier Réparation vélo/VTT  
2, place St Jérôme  
Tél. : 05 61 01 98 93  
[www.skisensation.fr](http://www.skisensation.fr)

#### AX 3 DOMAINES

##### Atout Glisse Skimium

Immeuble le Roc Blanc  
(Sous le Komo, face aux pistes)  
Trottinette de descente pour adultes et enfants.  
Tél. : 05 61 03 56 09  
[www.sport-location-ski.fr](http://www.sport-location-ski.fr)

##### Ax- Ride

Résidence Les Isards 2 et 3  
Avenue de Manseille  
Tél. : 05 61 66 97 16  
[www.axride.fr](http://www.axride.fr)

#### COL DU CHIOULA

##### Chioula Outbike

Location de VTT et sorties encadrées  
avec un guide.  
Tél. : 06 37 10 65 43

#### LES CABANNES

##### Le petit plateau (spécialiste HAIBIKE)

Atelier de réparation vélo  
La Bexanne - Rue Principale  
Tél. : 06 42 42 84 35  
[www.vtt-location-ariège.com](http://www.vtt-location-ariège.com)



#### TARASCON SUR ARIÈGE

##### Kilomètre Zéro/ Terre de sports

1 bis, Rue Irénée Cros  
Tél. : 06 17 98 18 80 / 06 80 56 70 46  
[kilometrezeroterredesports.lokki.rent](http://kilometrezeroterredesports.lokki.rent)

#### VICDESSOS / VAL-DE-SOS

##### Montcalm aventure

Tél. : 05 61 05 19 37  
/ 06 81 01 16 49  
[www.montcalm-aventure.com](http://www.montcalm-aventure.com)



### Location Rollers/Skis à roulettes/Skyke

#### LES CABANNES

##### La Beille Loc

Route d'Aston  
Tél. : 06 09 33 01 38

### Location Matériel Canyoning / Escalade

#### VICDESSOS / VAL-DE-SOS

##### Montcalm aventure

Tél. : 05 61 05 19 37  
/ 06 81 01 16 49  
[www.montcalm-aventure.com](http://www.montcalm-aventure.com)



# LE SPORT POUR TOUS



## RANDONNÉES ACCOMPAGNÉES

Pour une aventure unique, ludique et conviviale, pensez aux accompagnateurs en montagne ! Demi-journée ou journée thématique, week-end, semaine, à la carte, groupe ou individuel...

## GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

**Baptiste Sicre**  
Tél. : 06 08 76 78 49  
[www.guidemontagnes.com](http://www.guidemontagnes.com)

## ACCOMPAGNATEURS MOYENNE MONTAGNE

**Angaka**  
Tél. : 06 51 52 01 40  
[www.angaka.com](http://www.angaka.com)

**Ariège Evasion**  
Tél. : 05 61 05 11 11  
[www.ariège-evasion.com](http://www.ariège-evasion.com)

**Bureau des Guides Ariège Pyrénées**  
Tél. : 05 61 01 90 62  
[www.guides-ariège.com](http://www.guides-ariège.com)



**Le Dahu Ariégeois**  
Tél. : 06 02 35 81 41  
[www.dahu-ariégeois.fr](http://www.dahu-ariégeois.fr)



**Montagne Passion**  
Tél. : 06 76 41 73 34  
[www.montagnepassion.com](http://www.montagnepassion.com)



**Montcalm Aventure**  
Tél. : 05 61 05 19 37  
[www.montcalm-aventure.com](http://www.montcalm-aventure.com)



**Mountaneô**  
Tél. : 05 61 05 10 10  
[www.sites-touristiques-ariège.fr](http://www.sites-touristiques-ariège.fr)

**Pyrénées Excursions**  
Tél. : 06 25 49 86 24  
[www.pyrenees-excursions.fr](http://www.pyrenees-excursions.fr)

**Planet-Rando**  
Tél. : 06 81 62 70 49  
[www.planet-rando.com](http://www.planet-rando.com)

**Les Sentiers de Babeth**  
Tél. : 06 14 07 26 69  
[www.lessentiersdebabeth.com](http://www.lessentiersdebabeth.com)

**Sibelle Escapade**  
Tél. : 06 75 50 85 60  
[www.sibelle-escapade.com](http://www.sibelle-escapade.com)



**Xavier Phan (Donezan)**  
Tél. : 06 67 22 21 96

## RANDONNÉE BIEN-ÊTRE

Randonnée marche nordique.  
De la marche nordique en montagne tout en douceur...  
Marche douce en pleine nature.  
Le plaisir d'une remise en forme au bon air de nos montagnes...

**Les Sentiers de Babeth**  
Tél. : 06 14 07 26 69  
[www.lessentiersdebabeth.com](http://www.lessentiersdebabeth.com)

**Planet-Rando**  
**Rando yoga**  
Randonner et se ressourcer avec la nature  
Tél. : 06 81 62 70 49  
[www.planet-rando.com](http://www.planet-rando.com)

**Zen Aventure**  
L'effort doux de la marche alliée aux techniques de Sophrologie Caycédienne pour installer en nous un réel et profond bien être.  
Tél. : 06 83 35 62 87  
<http://www.zen-aventure.com>

## RUNNING

**Orrijoie**  
Tél. : 07 69 59 14 03  
[www.orrijoie.com](http://www.orrijoie.com)

## TRAIL

Partager la passion et l'expérience de la montagne !  
Le trail, la course nature ou plus rarement la course en sentier, est un sport de course à pied, sur longue distance, en milieu nature...

**Le Dahu Ariégeois**  
Tél. : 06 02 35 81 41  
[www.dahu-ariégeois.fr](http://www.dahu-ariégeois.fr)



**Pyrénées Excursions**  
Tél. : 06 25 49 86 24  
[www.pyrenees-excursions.fr](http://www.pyrenees-excursions.fr)



## À DEUX ROUES

### VÉLO

**Cycloguide 09 d'IGN :**  
l'Ariège Pyrénées à vélo. (24 circuits)

**L'Ariégeoise :**  
[www.cyclospor-ariégeoise.com](http://www.cyclospor-ariégeoise.com)

### ENCADREMENT VÉLO

Pour tous les amoureux du vélo de route, l'Ariège est un terrain de jeu aussi beau, qu'exigeant. On y trouve une grande diversité de paysages et de circuits à découvrir.

**Pyrénées Excursions**  
Tél. : 06 25 49 86 24  
[www.pyrenees-excursions.fr](http://www.pyrenees-excursions.fr)

**Intersport / Joe Bike**  
Tél. : 05 61 02 96 70  
[www.joebike.fr](http://www.joebike.fr)

**Orrijoie**  
Tél. : 07 69 59 14 03  
[www.orrijoie.com](http://www.orrijoie.com)



## VTT

Si vous êtes amateurs de VTT, vous trouverez en Pyrénées Ariégeoises de nombreux sentiers aussi nature que sportifs, propices à la pratique de votre activité.

**Maxiavalanche** à la station Ax 3 Domaines les 9 et 10 septembre 2023  
Un week-end de pur ride pyrénéen !

## Topoguide VTT: 4€

En vente à l'Office de Tourisme.

## Télécabines

Ax-ville/Ax-station et Bonascre/Saquet.  
Les jours de pluie et de brouillard la télécabine Bonascre /Saquet ne fonctionne pas. (détails en page 90)

## VTT, bikepark

Station Ax 3 Domaines, des circuits à partir des remontées mécaniques, 1300 m de dénivelé négatif, un Espace Evolution.  
**Ouvert juillet et août.**

## Station lavage VTT

**Installée sur le plateau de Bonascre :**

À côté des WC publics

**Ax-les-Thermes :**

- Point d'eau au pied de la télécabine

## ENCADREMENT VTT

### Ariège Evasion

Tél. : 05 61 05 11 11

[www.ariège-evasion.com](http://www.ariège-evasion.com)

### Bureau des Guides Arièges Pyrénées

Tél. : 05 61 01 90 62

[www.guides-ariège.com](http://www.guides-ariège.com)

### Chioula Outbike

Tél. : 06 37 10 65 43

### Intersport / Joe Bike

Tél. : 05 61 02 96 70

[www.joebike.fr](http://www.joebike.fr)

### Montagne Passion

Tél. : 06 87 12 64 01

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

### Le petit plateau

Tél. : 06 42 42 84 35

[www.vtt-location-ariège.com](http://www.vtt-location-ariège.com)

### Pyrénées Excursions

Tél. : 06 25 49 86 24

[www.pyrenees-excursions.fr](http://www.pyrenees-excursions.fr)



## ENCADREMENT Gravel Bike

Passer de la route aux chemins de terres, c'est désormais possible grâce à un type de vélo polyvalent qui s'impose de plus en plus auprès du grand public.

## Pyrénées Excursions

Tél. : 06 25 49 86 24

[www.pyrenees-excursions.fr](http://www.pyrenees-excursions.fr)

## TROTINETTES ÉLECTRIQUES



## Trott'e Occitanie

À partir de 12 ans. Balade découverte ou sensation sur piste forestière et chemin.

En été, tous les jours...

Tél. : 06 16 25 29 04

[www.trotte-occitanie.com](http://www.trotte-occitanie.com)

## DANS L'EAU

### CANYONING ET AQUA RANDO

Descente de cascades, rappel, plongeurs, sauts, glissades... un terrain de jeu merveilleux au sein d'extraordinaires paysages en Pyrénées Ariégeoises. Pour les enfants à partir de 6 ans, le canyoning, c'est l'aqua rando !

### Adret Canyon

Tél. : 06 14 21 15 94

<https://www.adret-canyon.fr>

### Ariège Evasion

Tél. : 05 61 05 11 11

[www.ariège-evasion.com](http://www.ariège-evasion.com)

### Ariège Canyon Aventure

Tél. : 06 12 66 67 89

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

### Akrobranch d'Orlu

Tél. : 05 61 05 97 33

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

### Baptiste Sicre

Tél. : 06 08 76 78 49

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

### Bureau des guides Arièges Pyrénées

Tél. : 05 61 01 90 62

[www.guides-ariège.com](http://www.guides-ariège.com)



### Caverne & Canyon

Tél. : 06 27 17 57 04

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

### Maël Loizance

Tél. : 06 23 21 07 55

<http://escalade-canyon.com>

## Montcalm aventure

Tél. : 06 81 01 16 49

05 61 05 19 37

[www.montcalm-aventure.com](http://www.montcalm-aventure.com)



## Rodolphe Sturm

Tél. : 06 30 31 24 52

[www.speleo-canyon-ariège.com](http://www.speleo-canyon-ariège.com)

## Sibelle Escapade

Tél. : 06 75 50 85 60

[www.sibelle-escapade.com](http://www.sibelle-escapade.com)



## Vertikarst

Tél. : 06 88 73 81 72

[www.vertikarst.fr](http://www.vertikarst.fr)

## Wesh Canyon

Tél. : 07 66 62 93 09

[www.weshcanyon.fr](http://www.weshcanyon.fr)

## Zen Aventure

Tél. : 06 83 35 62 87

[www.zen-aventure.com](http://www.zen-aventure.com)

## CANOË-KAYAK, RAFT, CANORAF



## Ariège Evasion

09400 Ornolac-ussat-les-Bains

Tél. : 05 61 05 11 11

[www.ariège-evasion.com](http://www.ariège-evasion.com)

## Water Ploof !

09400 Sinsat

Tél. : 06 84 53 29 49

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



## BASE NAUTIQUE -TÉLÉSKI - PADDLE - PÉDALO - PLAGE

### Mercus

Détente et sensations fortes garanties !

Téléski nautique : circuit long de 760 m,

Débutants ou confirmés pourront pratiquer

le ski nautique, le Wake Board ou le knee board (planche à genoux, idéal initiation).

Locations de pédalos, paddles et paddles géants pour 8 personnes.

Plan d'eau : accès libre et gratuit. Plage,

jeux pour enfants, beach-volley...

**Activités nautiques de fin juin à fin août :** tous les jours de 13h30 à 19h30,

les matins sur réservation à partir de 10 personnes. **Tarifs : nous consulter**

Tél. : 05 61 05 80 50

[www.basenautiquemercus.fr](http://www.basenautiquemercus.fr)

### À lire !

Guide de la pêche de la fédération à l'Office du Tourisme.

## PÊCHE

La pêche en Pyrénées Ariégeoises, en rivière, torrent ou lac de montagne, c'est la pêche à la truite. Ou plutôt, aux salmonidés représentés par la truite fario, le saumon de fontaine, l'omble chevalier...on y trouve aussi des vairons ...

### Dates d'ouverture de la pêche

-1ère catégorie : du 11 mars au 17 septembre 2023

-2ème catégorie : du 1er janvier au 31 décembre 2023

-Lacs de montagne (+ 1000 m altitude) du 27 mai au 8 octobre 2023

### Cartes de pêche en vente :

Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises et différents prestataires.

### Parcours handi-pêche :

Les Cabannes, Plan d'eau de Goulours, Orlu, Auzat.

### Parcours spécialisés "Sans Tuer"

L'Ariège - Commune de Les Cabannes, Communes de Luzenac et Garanou, Commune d'Orgeix, Commune de Mérens les Vals, Commune d'Auzat, Commune de Tarascon.

### Fédération de l'Ariège.

Tél. : 05 34 09 31 09  
www.pêche-ariège.com

### Guide de pêche



Clément, un amoureux du milieu aquatique et de son territoire à la passion communicative...

Ayant testé nombre de techniques, je suis toujours resté attiré et passionné par la Pêche à la Mouche pour laquelle je souhaite vous transmettre mes

connaissances en partageant des moments au bord de l'eau.

### Hook A Lip

Tél. : 06 47 69 86 84

<https://hook-a-lip.com/>

### Apprenti pêcheur

Animations pêche pour les enfants de 6 à 12 ans

Durant l'été à Ax-les-Thermes, au parc du Teich, l'association La Fario de la Haute Ariège organise des animations pour permettre aux enfants de découvrir les plaisirs de la pêche.

Inscription à l'Office de Tourisme d'Ax-les-Thermes.

### Etang de pêche

Dans un cadre verdoyant et calme, nous vous accueillons sur notre plan d'eau pour venir taquiner la truite... Un plaisir simple à partager en famille en totale harmonie avec la nature. Nous vous prêtons tout le matériel nécessaire pour pratiquer la pêche.

A Les Cabannes

Tél. : 06 22 31 25 06

### Vente de truites

### Truites de l'Aston

Truites élevées au cœur des Pyrénées Ariégeoises dans les eaux fraîches de la vallée d'Aston.

Ouvert toute l'année

A Les Cabannes

Tél. : 06 72 57 05 12

## Magasins et articles de pêche

### QUÉRIGUT / DONEZAN

#### Supérette Utile

09460 Quérigut

Tél. : 04 68 20 45 32

[utilequerigut09.wixsite.com/asdonezan](http://utilequerigut09.wixsite.com/asdonezan)

### TARASCON SUR ARIÈGE

#### SUPER U

Route du Quié

Tél. : 05 61 05 07 90

[www.magasins-u.com](http://www.magasins-u.com)

#### Maison de la presse

Avenue Paul Joucla

Tél. : 05 61 05 62 11

### AX-LES-THERMES

#### Intersport

8, Avenue Théophile Delcassé

Tél. : 05 61 02 96 70

[www.intersport.fr](http://www.intersport.fr)

## EN L'AIR

### PARAPENTE

Kymaya (Hélio Carli)

Tél. : 06 25 79 16 51

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

### Gypaètes

Tél. : 06 78 55 39 26

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

### ESCALADE

#### Sites équipés

#### Écoles et sportifs

Alliat, Appy, Auzat, Ax-les-Thermes (2), Bédeilhac (4), Bonasac, Garanou, Génat, Lordat, Mérens les Vals, Mijanès, Niaux, Ornlac, Quié d'Urs, Sinsat.

#### Grandes voies

Auzat (Montcalm), Dent d'Orlu, Quié de Sinsat, Niaux, autour des refuges du Rulhe et d'En Beys.

#### Ax 3 Domaines

Venez retrouver notre mur d'escalade artificiel au cœur du plateau de Bonasac.

En accès libre.

**À noter :** Arrêté préfectoral interdisant l'escalade sur une partie du Quié de Sinsat du 1/12 au 15/09. Panneau d'information détaillé au parking du site d'escalade à Sinsat.

### SITE DE BLOGS

#### Blocs d'Orlu

Secteur de la Cour des Miracles, à 10 mn à pied du village d'Orlu.

Au cœur de la forêt, en bordure de la rivière Oriège.

#### Topo Bloc

4€ à l'Office de Tourisme ou en librairie.

#### Blocs de Laramade

Site de blocs extérieur.

Une centaine allant du 3c jusqu'au 8a. Les amoureux et les curieux pourront découvrir, dans un cadre forestier, des passages abordables, bien dégagés et peu dangereux. Parking en bordure de RD 8. Toilettes sèches, parking handicapé, tables de pique-nique.

### TOPOGUIDES

#### À télécharger

Les fiches topos sont à télécharger sur le site du Club Alpin Français Ariège [www.cafma.free.fr](http://www.cafma.free.fr)

## ENCADREMENT ESCALADE

### Ariège Canyon Aventure

Tél. : 06 12 66 67 89  
www.ariegecanyonaventure.com

### Ariège Evasion

Tél. : 05 61 05 11 11  
www.ariège-evasion.com

### Baptiste Sicre

(Guide de haute montagne)  
Tél. : 06 08 76 78 49  
www.guidemontagnes.com

### Bureau des guides Ariège Pyrénées

Tél. : 05 61 01 90 62  
www.guides-ariège.com

### Caverne & Canyon

Tél. : 06 27 17 57 04  
www.cavernecanyon.com

### Maël Loizance

Tél. : 06 23 21 07 55  
http://escalade-canyon.com

### Montcalm aventure

Tél. : 06 81 01 16 49  
05 61 05 19 37  
www.montcalm-aventure.com

### Montagne Passion

Tél. : 06 76 41 73 34  
www.montagnepassion.com

### Rodolphe Sturm

Tél. : 06 30 31 24 52  
www.speleo-canyon-ariège.com

### Sibelle Escapade

Tél. : 06 75 50 85 60  
www.sibelle-escapade.com

### Vertikarst

Tél. : 06 88 73 81 72  
www.vertikarst.fr

### Zen Aventure

Tél. : 06 83 35 62 87  
www.zen-aventure.com

## ESCALADE EN SALLE

À AUZAT, VICDESSOS ET BELCAIRE  
Structure artificielle à Auzat. Surface de 550 m<sup>2</sup> grimpables, avec 50 m<sup>2</sup> de bloc. Niveau régional FFME.

## GRIMPE D'ARBRES

Venez découvrir les arbres autrement... Ludique, sportif et pédagogique... En famille ou entre amis, l'activité de grimpe d'arbres vous apportera un véritable moment d'évasion et de découverte au cœur des cimes. Et pourquoi pas une nuit magique dans les arbres !

## Haut Perché

Tél. : 06 79 84 21 69  
www.grimpeariege.com

## VIA FERRATA du Vicdessos

Une arête sud, niveau facile à peu difficile (2h à 4h).

Une arête nord, niveau assez difficile (2h30 à 4h).

www.montcalm-aventure.com

## PARC DE LOISIRS

### Akrobranch d'Orlu

L'akrobranch d'Orlu vous ouvre les portes de son monde !

Accrobranche - Via Ferrata - Paintball - Canyoning. Vous serez séduits par le charme de ce parc situé en lisière de la réserve nationale d'Orlu, près d'Ax-les-Thermes, où prévalent beauté de l'environnement et jeux techniques innovants, 100% sécurisés.

**Parcours aventure** : Tout public, mariant l'accrobranche et la via ferrata (dès 3 ans)

**Clairière des Pitchouns** : Pour les 2/12 ans, aire de jeux, apprentissage de l'équilibre.

**Parcours Tyro-Jump** : 3 tyroliennes, une plate forme jeu et un final en apothéose avec un grand saut de 20 mètres.

**Ouverture du 22 avril à la fin des vacances de Toussaint**

**Horaires** : Vacances de Printemps : 13h à 18h - Fermé le mardi

Vacances d'Été : 10h à 19h30

Vacances de Toussaint 13h à 17h - Fermé le lundi

Hors vacances scolaires : Mai, juin : 13h à 18h les week-ends et jours fériés -

Dernière semaine de juin et 1er semaine de juillet du mercredi au dimanche : de 13h à 18h

Septembre : 13h à 18h les week-ends

Octobre : 13h à 17h les week-ends

Tarifs : nous consulter

**Les Forges d'Orlu - ORLU**

Tél. : 05 61 05 97 33

www.akrobranchdorlu.com



## Montcalm Aventure

Les enfants comme les adultes aiment les sensations fortes et l'aventure : aventurez-vous sur

les ponts de singes, filets d'araignées, les tyroliennes, les rappels, les sauts pendulaires, murs d'escalade, parcours souterrains, sauts depuis la tour de 20 m...

Vous vous amuserez en toute sécurité.

Juillet et Août (08/07 au 27/08) : ouvert tous les jours de 13h30 à 19h00.

Avril à novembre : Ouvert tous les week-ends, jours fériés & vacances scolaires de 13h30 à 18h30. Réservation obligatoire.

Accessible à tous à partir de 3 ans.

**Vicdessos**

Tél. : 06 81 01 16 49 - 05 61 05 19 37

www.montcalm-aventure.com

## SOUS TERRE

## SPÉLÉOLOGIE

### SITES DE SPÉLÉOLOGIE :

Grottes horizontales et verticales sur Saurat, Ornolac et Auzat.

### Bureau des Guides Arièges Pyrénées

Tél. : 05 61 01 90 62  
www.guides-ariège.com

### Caverne & Canyon

Tél. : 06 27 17 57 04  
www.cavernecanyon.com

### Montcalm Aventure

Tél. : 06 81 01 16 49  
05 61 05 19 37  
www.montcalm-aventure.com

### Objectif speleo

Tél. : 06 08 95 49 93  
www.objectif-speleo.fr

### Rodolphe Sturm

Tél. : 06 30 31 24 52  
www.speleo-canyon-ariège.com

### Sibelle Escapade

Tél. : 06 75 50 85 60  
www.sibelle-escapade.com

### Vertikarst

Tél. : 06 88 73 81 72  
www.vertikarst.fr

## MULTI ACTIVITÉS

### MINI-GOLF

**ALBIES**

Minigolf de 6 trous.

**AUZAT**

Minigolf de 18 trous, situé en pleine nature sur le complexe sportif... Ouvert de mi juin à mi septembre.

Réservation au. Tél. : 05 61 64 84 46

## AX-LES-THERMES

Mini-golf de 18 trous.  
Parc d'Espagne. Ouverture juin de 13h à 18h30, juillet et août de 10h à 19h.  
Tél. : 05 61 64 69 15

## PLATEAU DE BONASCRE

Ouverture juillet et août, tous les jours.

## ORNOLAC - USSAT LES BAINS

Minigolf situé dans un parc arboré des Thermes.  
Tél. : 05 61 02 20 20

## PAINTBALL

### Attractive Paintball

#### Tarascon-sur-Ariège

L'équipe de Paintball se fera un plaisir de vous accueillir sur son site de 2,5 hectares de forêt sur les hauteurs de Tarascon-sur-Ariège, où elle vous fera découvrir le paintball en toute convivialité tout au long de l'année. Age min: 12 ans. Réservation obligatoire.

Location et vente de matériel Paintball.  
Tél. : 06 72 23 50 55  
[www.attractive-paintball.com](http://www.attractive-paintball.com)

### Akrobranch d'Orlu

#### Les forges d'Orlu

Tél. : 05 61 05 97 33  
[www.akrobranchdorlu.com](http://www.akrobranchdorlu.com)

## DANS LES ÉTOILES

Partez à la découverte de l'univers, seul, à deux, en familles ou en groupe, un moment hors du temps s'offre à vous.

### Ciel et vous

Tél. : 06 49 28 10 37  
[www.lecieletvous.wixsite.com](http://www.lecieletvous.wixsite.com)

## Arborescence

Tél. : 06 13 77 93 97  
[www.arborescence-mediation.fr](http://www.arborescence-mediation.fr)

## PARCOURS DE SANTÉ

### DONEZAN

Parcours de santé autour de la retenue d'eau de Noubals (entre Mijanès et Artigues). Circuit sportif.

### AX-LES-THERMES

En bordure de la rivière de l'Ariège en direction de Savignac les Ormeaux.

### LUZENAC

Circuit sportif au camping Le Castella.

### ORNOLAC -USSAT LES BAINS

Parc thermal.

## PÉTANQUE / BOULE LYONNAISE

Terrains dans la plupart des villages

### AX-LES-THERMES

Boulodrome couvert au Parc du Casino.

### TARASCON SUR ARIÈGE

Boulodrome couvert  
Avenue du Moulin Neuf.

## PISCINES DE PLEIN AIR

Ouvertes l'été



### ASTON

Piscine chauffée et ludique (toboggan), juillet et août de 12h à 19h.  
Tél. : 05 61 01 17 90

### AX-LES-THERMES

Juin de 16h30 à 18h30 les lundi, mardi, jeudi et vendredi, de 13h à 18h30 le mercredi, samedi et dimanche. Juillet/août de 10h à 19h.  
Tél. : 05 61 64 69 12

### AX 3 DOMAINES - PLATEAU DE BONASCRE

Ouverte en juillet et août de 11h00 à 12h45 et 13h15 à 18h00  
Fermeture hebdomadaire le Samedi.

### ORLU

Au camping, juillet et août.  
Tél. : 05 61 64 30 09

## TYROLIENNE ET PARC

### AX 3 DOMAINES

Venez vous amuser au parc de jeux pour enfants sur le plateau de Bonascre. Vous trouverez dans ce parc une tyrolienne.

## TENNIS

### AUZAT

A la plaine des sports.

### ASTON

Tennis de la Mairie : 2 courts extérieurs.  
Tél. : 05 61 64 90 33

### AX-LES-THERMES

**Au Parc d'Espagne** : 3 courts extérieurs en terre battue, juillet et août de 8h à 20h, 1 fronton en bitume.

### Tennis Club Axéen Ecole et stages...

Luc Vignolles (BE) Tél. : 06 79 65 18 74

### AX 3 DOMAINES

**Plateau de Bonascre**. 2 courts extérieurs, Réservation : juillet et août au chalet «billetterie».

### BÉDEILHAC

1 court extérieur

### L'HOSPITALET PRES L'ANDORRE

1 court extérieur. Ouvert toute l'année.  
Tél. : 05 61 05 20 04

### LUZENAC

2 courts extérieurs.  
Tél. : 05 61 64 42 44

### MERCUS

1 court extérieur + 1 court intérieur  
Tennis Club de Mercus (tournoi para-tennis)  
Tél. : 06 87 31 28 77

### MONTAILLOU

1 court extérieur. Ouvert toute l'année  
Tél. : 04 68 20 77 90

### ORLU

1 court extérieur. Ouvert de mai à fin octobre (selon l'enneigement)  
Tél. : 05 61 64 30 09 - 05 61 64 21 70

### TARASCON SUR ARIÈGE

2 courts.  
**Tennis Club**  
Tél. : 06 04 52 38 60

### ROUZE et QUERIGUT (Donezan)

1 court extérieur en accès libre

## TOURNOIS

### AX-LES-THERMES :

**6ème Edition Tournoi du Parc d'Espagne**  
du 7 au 16/07/2023

### Les raquettes de la Dépêche,

**Tournoi international**  
du 2 au 16/08/2023

### LUZENAC :

du 19 au 29/07/2023

### MERCUS :

**Para Tennis niveau national**  
du 8 au 10/06/2023

## TERRAINS OMNISPORTS

(City Stade)

### ARIGNAC

• Entrée du Village

### AUZAT

• Plaine des sports

### AX-LES-THERMES

• Au parc du Casino

### QUÉRIGUT

• Village

### SAVIGNAC LES ORMEAUX

• En bordure de l'Ariège

### TARASCON SUR ARIÈGE

• Devant le Gymnase

## SKATE PARC

### AX LES THERMES

• Parc du Casino



## AVEC LES ANIMAUX

### ÉQUITATION PROMENADES ET RANDONNÉES ÉQUESTRES

#### Les Ecuries du Montcalm

##### Auzat

Nous vous accueillons toute l'année dans un cadre exceptionnel au pied du Montcalm pour venir pratiquer votre passion du cheval :

Des installations modernes et fonctionnelles (grand manège, 2 carrières, grande salle club house). Une cavalerie adaptée à vos envies : du poneys shetland aux chevaux de sport, il y en a pour tous les goûts et tous les objectifs (de loisirs ou sportifs).

Tél. : 06 71 79 94 96

#### Les Longues Pistes



##### Ferme équestre.

##### lieu-dit "La Mouline", Alliat

Promenades et randonnées à cheval (demi-journée à plusieurs jours) encadrées par un accompagnateur de tourisme équestre. Visite commentée de la ferme équestre : présentation de l'élevage, des différentes races présentes sur la ferme et de leur mode de vie. Les promenades à cheval sont ouvertes aux débutants. Pour les enfants : promenades en main.

Tél. : 05 61 05 98 58

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

#### Angaka

##### Beille à cheval

La grande chevauchée !

Cavaliers confirmés, passionnés de chevaux au naturel et de grands espaces, laissez-vous guider, au cœur du monde du cheval de Mérens.

##### Ou en Calèche

L'été Tornade et Tempo, chevaux de Mérens reviennent à Beille se promener dans les vertes prairies !

Ils vous font profiter du paysage au rythme de la calèche, menée par Isabelle ou Pierre, qui vous contera 1000 et une choses sur la vie de la montagne.

Tél. : 06 51 52 01 40

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

#### Ranch du Madres

##### Roquefort-de-Sault

Quel que soit votre niveau, en toute sécurité et sérénité...Débutant, à l'aise aux trois allures, cavaliers aguerris, vous

pourrez balader voir randonner grâce à nos nombreuses formules sur les chemins ruraux, au rythme des pas des chevaux, admirer les beautés panoramiques, pénétrer au cœur de notre patrimoine naturel qui vous portera vers une expérience inoubliable....

Tél.: 06 78 31 33 52

[www.leranchdumadres.fr](http://www.leranchdumadres.fr)



### CANI-RANDO, TROTTI DOG, CANI-KART, CANI-TROTINETTE

Découvrez une autre façon de randonner, facile, agréable et amusante, la cani-rando !

#### Angaka

##### Plateau de Beille

Unique dans les Pyrénées, à Beille et nulle part ailleurs : le Trotti-Dog ! Pour les amateurs de sensations, l'été, les chiens de la base Angaka changent leurs traîneaux en...Trottinettes !

Tél. : 05 61 01 75 60

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

#### Husky évasion

##### Donezan

Découverte de la nature en compagnie de chiens de traîneaux.

Tél. : 07 88 87 57 89

[www.huskyevasion.fr](http://www.huskyevasion.fr)

#### Terre Sauvage

##### Massat

Attelés à un chien de traîneau, vous découvrirez cette activité, origine même du mode de déplacement des Inuits et des Amérindiens. Un moment de partage privilégié avec nos chiens nordiques qui permettront de soulager votre foulée tout au long de cette ballade.

Tél. : 07 69 43 56 06

[www.terre-sauvage.org](http://www.terre-sauvage.org)

#### La Vallée des Ours

Durant cette marche vous serez tracté par un chien, vous vivrez un moment de complicité qui vous accompagnera tout en découvrant de magnifiques sentiers dans une nature préservée pour toute la famille à **Porté-Puymorens**.

Tél. : 06 29 42 13 15

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

## BIENVENUE À LA FERME

### La Ferme aux Ânes

Une balade avec un âne en montagne (voir page 10)

Tél. : 06 85 34 20 22

[www.la-ferme-aux-anes.com](http://www.la-ferme-aux-anes.com)

### La Ferme des Lamas

#### Saleix

Laurence et Eduardo, Ilameros (éleveurs de lamas) vous accueillent et partagent avec vous leur métier et leur passion des lamas et du milieu montagnard, au cœur du magnifique village de Saleix à 900 m d'altitude, en vallée de Vicdessos.

Visite au milieu du troupeau, balades avec les lamas.

Ouvert en toute saison sur rdv

Tél. : 05 61 03 19 80

[www.lamasdespyrenees.fr](http://www.lamasdespyrenees.fr)

### La Ferme de P.A.N.

#### Arignac

Ferme d'animation éducative à destination du tout public. Dans notre ferme, nous vous ouvrons les portes du milieu animal et végétal, et vous proposons des ateliers pédagogiques, sensitifs et culturels : une palette éclectique rien que pour vous !

Venez découvrir notre ferme pédagogique ou la ferme mobile qui se déplace pour vous.

Tél. : 06 44 29 48 18

[www.fermedepan.fr](http://www.fermedepan.fr)

## LA MATINÉE TRANSHUMANCE

A la rencontre des vaches gasconnes sur le plateau de Beille.

Suivez Jason et Philippe en randonnée sur l'estive. Partagez sur l'herbe le casse-croûte de la ferme et vivez l'immersion joyeuse et sans clichés au pays des vaches heureuses.

Pour toutes les familles.

Réservation indispensable à La Maison Lacube - Tél. : 05 34 09 09 09



# THERMALISME SANTE ET BIEN-ETRE



## Cure pratique

### AX-LES-THERMES

Une station thermale ouverte toute l'année pour la cure.

L'accueil thermal est ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

#### Indications Thérapeutiques

- ORL
- Rhumatisme
- Voies respiratoires

#### Renseignements - réservation :

Tél. : 05 61 65 86 60

[www.thermes-ax.com](http://www.thermes-ax.com)

Le thermalisme s'adresse aussi aux enfants

Sur un organisme en pleine croissance, l'effet réellement curatif d'une cure thermale empêchera bien souvent une pathologie de devenir chronique.

Le thermalisme est aussi adapté au soin de l'enfant. A Ax-les-Thermes, il est principalement indiqué pour traiter l'asthme, les otites...

### USSAT LES BAINS

Station thermale

Saison 2023 du 27 mars au 25 novembre

#### Indications Thérapeutiques

- La Neurologie
- Spasmodie, fibromyalgie, maladie de Parkinson, sclérose en plaques
- Les Affections Psychosomatiques
- États dépressifs, stress, troubles du sommeil, Burn-Out...
- Covid long
- La Gynécologie

#### Renseignements - réservation :

Tél. : 05 61 02 20 03

[www.thermes-ussat.fr](http://www.thermes-ussat.fr)

## Bien être en eau thermale

### CENTRE THERMOLUDIQUE À AX-LES-THERMES

« LES BAINS DU COULOUBRET »

Bien-être et détente au cœur d'anciens thermes romains...

#### Ouverture : Haute Saison

Vacances scolaires toutes zones (sauf Vacances de Pâques)

Lundi au vendredi 10h - 19h30

Samedi 10h - 20h30

Dimanche 10h - 19h30

#### Ouverture : Basse Saison

Lundi au Vendredi 14h - 19h30

Samedi 10h - 20h30

Dimanche 10h - 19h30

#### Tarifs pour 2h consécutives :

Adulte 20€ - Enfant 5>15 ans 16€

Les enfants sont admis à partir de 5 ans avec justificatif d'identité. De 5 à 15 ans, ils doivent être accompagnés d'un adulte et n'ont pas accès au 1er étage.

Tél. : 05 61 02 64 41

[www.bains-couloubret.com](http://www.bains-couloubret.com)

### REMISE EN FORME À USSAT LES BAINS

Réflexologie plantaire, sophrologie, relaxation, réveil musculaire en piscine.

Ouverture : de 8h à 13h

#### Renseignements - réservation

Tél. : 05 61 02 20 20

[www.thermes-ussat.fr](http://www.thermes-ussat.fr)

**Aquagym : aux Thermes d'Ussat et aux Bains du Couloubret, pensez à réserver !**



## Bien être

### PLANET RANDO

Professeur de Hatha Yoga

Chrystel vous attend pour une pratique du Hatha Yoga douce et dynamique à la fois. Praticienne et enseignante en soin Reiki, en massage ayurvédique.

Sur rendez-vous.

26, Avenue du Général de Gaulle

à Ax les Thermes

Tél. : 06 81 62 70 49

### HATHA YOGA ET YIN YOGA

Un vrai moment pour soi où l'individu tranquillement installé dans la posture se place en observateur à la fois de son propre corps et de son mental.

Avec **Caroline**, profiter du massage des 5 continents grâce à sa propre énergie issue du déroulement et de l'approche de ses séquences, détient la capacité de réunir plusieurs techniques du monde, regroupant le massage, l'aromathérapie et l'énergie du magnétisme.

Sur rendez-vous.

26, Avenue du Général de Gaulle

Tél. : 07 86 30 50 66

### LE PLEIN DE CONSCIENCE

Venez pratiquer la pleine Conscience

avec **Julien** et ses pratiques méditatives

La pleine conscience est l'art de diriger intentionnellement son attention sur le moment présent, de manière accueillante et bienveillante.

Faire rentrer son souffle dans notre vie, c'est apprendre à tisser les liens vers une meilleure santé, trouver un espace au milieu des tempêtes physiques ou psychologiques. La méditation nous aide à clarifier, apaiser et harmoniser notre corps et notre esprit. Sortir du pilote automatique c'est avant tout se redonner le choix de nos actes et se libérer de nos tendances habituelles.

L'Orri des Colibris - Tignac

Tél. : 06 85 57 13 20

### SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

Une méthode efficace pour découvrir

et installer au plus profond de soi, une façon de vivre positive et constructive.

Pascal vous propose des séances individuelles ou collectives sur différents thèmes.

Tél. : 06 83 35 62 87

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

### PHYTORÉFLEXOLOGIE

Un moment de relaxation unique au cœur d'un jardin vivant et au pied des montagnes.

Mélanie vous accueille et vous donne RDV au Salon «Entre Gaïa et l'Essen'ciel» avec la réflexologie plantaire, les massages bien-être associés, des entretiens personnalisés en phytominéralogie (Herboristerie familiale) et des ateliers de phytocosmétique.

**SURBA**

Tél. : 06 70 13 32 48

[www.gratteronetchaussons.fr](http://www.gratteronetchaussons.fr)

## CONVIVIALITÉ VÉGÉTALE

Cécile vous invite à prendre soin de vous grâce aux pouvoirs insoupçonnés des végétaux.

Ateliers utilisation de plantes sauvages, sylvothérapie, impressions végétales, réalisation d'encens et bâtons de fumigations, massage...

Bouan

Tél. : 06 28 23 64 60

<https://www.convivialitevegetale.com/>



## LES BAINS DE BONASCRE

Venez vivre une expérience inédite, envie de chaleur, relaxation, convivialité en plein air dans «Les Bains de Bonascre».

Les Bains nordiques et le sauna de plein air sont chauffés au feu de bois et se situent au pied de la station de ski Ax 3 Domaines sur le plateau de Bonascre.

Réservez votre bain pour un moment ou une soirée scandinave en famille ou entre amis !

Pensez à prendre vos peignoirs, serviettes et sandales. Nous vous attendons pour une expérience à partager !

Sur réservation

Tél. : 07 67 11 39 46



## ESPACE RELAXOWANG

Profitez d'un massage chinois avec Martial Wang. Un massage habillé couché comme en Chine, recouvert d'un drap pur coton.

Le massage est différent selon l'âge de la personne :

- Soulage les douleurs de dos, musculaires, douleurs dans les jambes, constipation, grosse fatigue, stress oxydatif..

- Monsieur Martial Wang Intervient en prévention du grand âge ( le massage + atelier gratuit de 20mn aux plus de 60 ans).

- Préparation et récupération sportive, pré et post accompagnement chimio avec avis médical.

- En complément d'une cure.

Ouvert du mardi au samedi de 14h à 21h toute l'année et sur réservation (dernier RDV à 20h).

6, Rue Marcellhou

Ax les Thermes

Tél. 05 61 01 65 06

## Coiffure

AX-LES-THERMES



## COIFFURE MIXTE MARIELLE

Ouvert sur rendez-vous toute l'année de 9h à 12h et de 14h à 18h.

Sur rendez-vous entre 12h et 14h

Vente de produits

6, avenue Delcassé

Tél. : 05 61 64 28 18

## Esthétique

AX-LES-THERMES

## LES FÉES DU BIEN-ÊTRE

Institut de beauté bio et bien-être.

Massages Sportif, enfants, femmes enceintes - Soins du visage. Produits Dr Hauschka - Soins à domicile.

Ouvert du lundi au samedi de 9h à 19h30 sur rendez-vous

28, Rue F. Mansard

Tél. : 06 75 74 65 70

[www.les-fees-du-bien-etre.com](http://www.les-fees-du-bien-etre.com)



## DESTINATION BEAUTÉ

Institut de beauté & spa

Soins du visage & corps , Aquabiking, Balnéothérapie, Hammam privatif.

Ouvert du lundi au samedi de 9h à 12h30 et 14h à 19h sur rendez-vous.

Route d'Orgeix

Tél. : 06 15 70 46 38

## ESPACE "SOTHYS"

aux Bains du Couloubret

Vivez un moment de détente absolue avec leur gamme de soins du visage et du corps.

Sur réservation

Tél. : 05 61 02 64 41

USSAT LES BAINS

## ESPACE BIEN-ÊTRE

aux Thermes

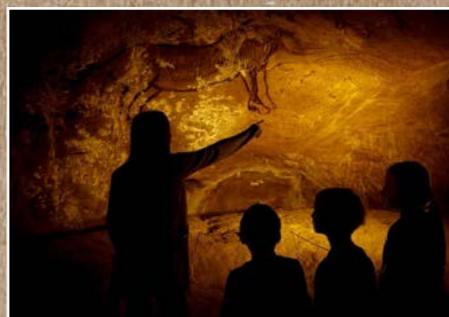
Les Thermes d'Ussat proposent une gamme de soins esthétiques, une gamme de massages, de la relaxation aquatique, inspirée du Watsu, et la relaxation pneumo-phonique RPP.

Sur réservation

Tél. : 05 61 02 20 03



# ÇA SE VISITE



## Autour de Tarascon et du Vicdessos

### Grottes

#### Grotte de Bédeilhac

Une balade sous terre, entre géologie et préhistoire

**Ouverture :** Réouverture avril

Mai/Juin: ouvert tous les jours sauf le vendredi.

Du 3 juillet au 3 septembre: ouvert tous les jours / A partir du 4 Septembre: ouvert tous les jours sauf le vendredi / Octobre: ouvert les samedis et dimanches du 02/10 au 22/10 / Toussaint: ouvert tous les jours

**Tarifs :** Adulte : 10€

Enfant/ Jeune de 5 à 17 ans : 6 €

Étudiant (- de 26 ans) : 7 €.

Pass famille (2 adultes+2 enfants) : 26,50 €.

**Réservation obligatoire**

**Tél. : 05 61 05 10 10**

[www.sites-touristiques-ariège.fr](http://www.sites-touristiques-ariège.fr)



#### Grotte de Niaux

Une expérience unique.

Un mystérieux voyage au cœur de la préhistoire !

**Ouverture :**

Mai / Juin: ouvert tous les jours

Juillet/Août : ouvert tous les jours

Septembre : ouvert tous les jours jusqu'au 26/09

Octobre : ouvert tous les jours

Toussaint : ouvert tous les jours

**Tarifs :** Adulte : 15€

Enfant/jeune de 5 à 17 ans : 11€

Étudiant (- de 26 ans) : 12€.

Pass famille (2 adultes+ 2 enfants) : 45,80€.

Visites possibles en anglais.

**Réservation obligatoire**

**Tél. : 05 61 05 10 10**

[www.sites-touristiques-ariège.fr](http://www.sites-touristiques-ariège.fr)

Possibilité de réserver à l'Office de Tourisme.



#### Grotte de Lombrives

**Ussat-les-Bains - RN 20**

Au cœur de la plus vaste grotte d'Europe...

Lombrives, fascinante, où légendes, protohistoire et histoire ont laissé leurs empreintes...

**Ouverture :** Nous contacter

Une marche d'approche de 20 minutes ou un petit train...

Visites guidées.

De nombreux départs du petit train toute la journée.

**Tarifs :** Adulte : 12€

Enfant de moins de 12 ans : 8€

Tarif réduit : 10 €.

Pass famille (2 adultes + 2 enfants) : 34€.

Petit train : 2€

**Réservation en ligne.**

**Tél. : 06 49 44 45 00**

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

#### Grotte de la Vache

**Alliat**

Et si les peintres de Niaux avaient vécu ici ?

Ne vous fiez pas à sa petite taille, la grotte de la Vache est une véritable géante de la préhistoire !

*En attente des conditions de visite 2023*

### Musées

#### Rêve et Magie du Rail

**Tarascon-sur-Ariège** à 200 m de la gare S.N.C.F, route d'Arignac.

Le monde merveilleux de la miniature

L'Association "Rail Modélisme Ariégeois" vous présente dans une voiture voyageur une super maquette. C'est une réalisation exceptionnelle au niveau Européen avec l'application des techniques modernes.

Vous vivrez le temps d'un rêve, le jour, la nuit, l'orage... l'insolite parfois. La joie des enfants, l'admiration des parents.

Dans la même visite vous sont présentés une ancienne voiture du tri postal ambulancier et son musée, ainsi qu'une locomotive électrique des années 1934.

**Périodes et horaires d'ouverture :** Suivant le calendrier des vacances scolaires nous consulter

**Tarifs :**

Adulte : 6€

Enfant (de 5 à 15 ans) : 3,50€

Gratuit pour les moins de 5 ans.

**Tél. : 05 61 05 94 44**

[www.rma-revemagiedurail.com](http://www.rma-revemagiedurail.com)

#### Mine de fer du Rancié

**Rue de la Mairie à Sem**

«Il était une mine»

Exposition permanente,

Cette exposition vous mènera à la découverte de la Mine de fer de Rancié, dont l'exploitation remonte à l'âge du fer et a perduré jusqu'en 1929. Pics de mineurs,

lampes à huile, documents d'archives, gravures, photographies anciennes... ainsi qu'un film retraçant la vie dans ce site longtemps considéré comme la plus importante mine de fer des Pyrénées.

La visite de cette exposition peut être l'aboutissement de la balade culturelle "Sur les pas des mineurs de Rancié", grâce à laquelle vous pourrez emprunter le véritable chemin empierré qu'utilisaient les mineurs et les muletiers pour aller vendre leur minerai.

**Ouverture :** Visite de l'exposition toute l'année sur rendez-vous.

**Tarifs :** entrée gratuite

**Tél. : 06 83 85 84 99 / 06 75 95 19 94**

<https://patrimoines.hauteariege.fr/>

lampes à huile, documents d'archives, gravures, photographies anciennes... ainsi qu'un film retraçant la vie dans ce site longtemps considéré comme la plus importante mine de fer des Pyrénées.

La visite de cette exposition peut être l'aboutissement de la balade culturelle "Sur les pas des mineurs de Rancié", grâce à laquelle vous pourrez emprunter le véritable chemin empierré qu'utilisaient les mineurs et les muletiers pour aller vendre leur minerai.

**Ouverture :**

Visite de l'exposition toute l'année sur rendez-vous.

**Tarifs :** entrée gratuite

**Tél. : 06 83 85 84 99 / 06 75 95 19 94**

<https://patrimoines.hauteariege.fr/>

#### Maison des Patrimoines / Le Barri

**Rue de la mairie - Auzat**

La Maison des Patrimoines accueille des expositions sur les multiples trésors de la Haute Ariège.

Des hommes et des femmes qui ont forgé les paysages. Une scénographie moderne présente les caractères forts de cette histoire à travers les différents patrimoines et paysages que vous pouvez admirer encore aujourd'hui. Pendant la période estivale, elle propose de l'événementiel avec des animations, des spectacles, des expositions hors les murs, du cinéma en plein air. Des conférences et des activités en lien avec le PNR ponctuent le reste de la saison. C'est aussi des visites commentées ( le château de Montréal-de-Sos, chemins d'interprétation, patrimoine vernaculaire...) La Maison des Patrimoines est également Maison du Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises.

**Ouverture :**

-Mai/ juin de 14h à 18h week-ends et jours fériés

-Du 1er au 9 juillet de 14h à 18h du mercredi au dimanche

-Du 11 juillet au 27 août : tous les jours sauf le lundi, de 10h à 13h et de 14h à 18h

-Du 30 août au 10 septembre, 14h à 18h du mercredi au dimanche

-16 et 17 septembre de 14h à 18h

-Toussaint : du mercredi au dimanche, de 14h à 18h

**Tarifs :** Entrée gratuite

Conférences, animations et visites commentées : payant sur réservation

**Tél. : 05 61 02 75 98**

<https://patrimoines.hauteariege.fr/>

## Parc

### Parc de la Préhistoire

Route de Banat,



**Tarascon-sur-Ariège**

Marchez dans les pas de nos ancêtres cro-magnons

**Ouverture :**

-Nuit de la Préhistoire : samedi 24 juin de 12h à 00h.

-Du 5 juin au 2 juillet : ouvert tous les jours de 10h à 18h.

-Été (03/07 au 27/08) ouvert tous les jours de 10h à 19h.

-Septembre (28/08 au 03/09) ouvert tous les jours de 10h à 18h.

-Septembre/Octobre 04/09 au 22/10) ouvert tous les jours sauf les mercredis de 10h à 18h.

-Toussaint (23/10 au 05/11) ouvert tous les jours de 10h à 18h

**Tarifs :**

Adulte : 11,50 €,

Jeune (de 5 à 17 ans) : 8€

Étudiant (-de 26 ans) : 9€

Pass famille (2 adultes, 2 enfants) : 36€

Chiens non autorisés, chenil gratuit, espace pique-nique - Restaurant

**Réservation en ligne.**

**Tél. : 05 61 05 10 10**

**www.sites-touristiques-ariège.fr**

## Châteaux

### Le Château de Miglos

Le château de Miglos dresse ses imposantes ruines sur un éperon calcaire, dans la vallée du Vicdessos, entre Niaux et Capoulet. Il a été classé Monument Historique en 1987. Des travaux de cristallisation ont déjà permis la réhabilitation du donjon et de la tour nord ouest et en 2017 les ruines du château ont été sauvées. Un sentier d'interprétation autour du château va bientôt voir le jour.

Visite libre des abords. Parking. Point d'eau. Panneau d'affichage et une table d'orientation offrent un beau panorama sur la vallée du Vicdessos et la grotte de Niaux.

**Le château ne se visite pas**

**www.chateau-miglos.fr**

### Château de Montréal-de-Sos Village d'Olbier - Auzat

Fut construit par les comtes de Foix à la fin du XIIe siècle lorsqu'ils obtinrent la suzeraineté sur la haute vallée du Vicdessos. Cet ouvrage servait à la domination comtale sur les habitants du secteur ainsi que sur leurs activités et notamment sur la production et le commerce du fer depuis la grande mine de fer du Rancié, située à quelques kilomètres. Plusieurs fois remanié, il fut arasé au début du XVe siècle. C'est pourquoi, aujourd'hui, les bâtiments du quartier aristocratique sont si peu élevés. Les fouilles archéologiques ont mon-



tré qu'avant le château médiéval, le site avait été utilisé depuis la fin de l'âge de bronze, il y a environ 3000 ans. Il semble qu'il pouvait servir de lieu de culte et fut spécialement fréquenté à la fin de l'âge de fer, juste avant notre ère.

Pour l'atteindre, prenez la route de Goulier depuis le village de Vicdessos et bifurquez à droite vers le village d'Olbier. A l'entrée du village, vous pourrez vous garer et suivre les balises en bois sur lesquelles est schématisée une tour crénelée.

Le chemin jusqu'au château ne dispose pas d'accès pour les personnes à mobilité réduite. Comptez 15 minutes de montée depuis le parking. Prévoyez des chaussures de marche tenant la cheville. Accès aux animaux autorisés en laisse obligatoirement.

Le château est en accès libre, il est valorisé par des panneaux d'interprétation

**Le château est en accès libre**, valorisé par des panneaux d'interprétation.

**Tél. : 05 61 02 75 98**

**https://patrimoine.hauteariège.fr/**

### La Tour Montorgueil

Bèdeilhac-Aynat



Ce château des comtes de Foix fut probablement construit à la fin du XIIe siècle ou au début du XIIIe siècle lorsque les comtes récupérèrent l'autorité sur la vallée de Saurat. Il subsiste les ruines du premier étage d'un beau donjon rustique dont la particularité est d'être une tour à éperon, forme rare dans le secteur. Le panorama sur la vallée et les ruines du château de Calamès (XIIIe-XVe siècle) est particulièrement impressionnant et vaut le déplacement.

Au pied de la Tour, une table d'orientation panoramique et un panneau explicatif vous rendent plus agréable la visite de ce site.

**www.latourdumontorgueil.com**

## Autour des Vallées d'Ax En vallée d'Orlu

### La Maison des Loups

**Les Forges d'Orlu**

Venez découvrir en pleine forêt, un parc animalier entièrement dédié au loup. Dans un milieu naturel préservé, vous observerez les meutes de loups d'Europe, d'Amérique du Nord et d'Arctique.

Nourrissage quotidien des meutes à commenter. Venez caresser les chèvres de M. Seguin et ne manquez pas les 3 petits cochons, les agneaux, les ânes...

Un sentier botanique pour découvrir les espèces pyrénéennes, qu'un sentier découverte de traces d'animaux de nos montagnes. Un sentier "pieds nus", un jardin botanique, un atelier archéologique... La Maison des Loups, c'est aussi un auditorium, une station sonore pour écouter les contes, une aire de jeux pour enfants, un espace pique-nique, une boutique, un snack.

Tunnel de vision, activités moulage empreintes et atelier sont proposés avec supplément.

**Ouverture :**

Juin : ouvert tous les jours sauf les lundis et mercredis.

Nourrissage des meutes à 12h et 15h30

Juillet/Août : ouvert tous les jours 10h15 à 19h

Nourrissage des meutes : 12h, 15h et 17h30

Septembre, octobre et novembre : ouvert

les samedis et dimanches de 10h15 à 17h

Toussaint : ouvert tous les jours 10h15 à 17h

Une partie du parc est accessible aux personnes à mobilité réduite

**Tarifs basse saison** du 22/04 au 02/07 et du 04/09 au 05/11

Adultes : 11 €

Enfants (3 à 12 ans) : 9€

Jeunes (13 à 18 ans), chômeurs, étudiants, + 65 ans : 10 €

Forfait famille (2 adultes + 2 enfants) : 34€

**Tarifs haute saison** du 03/07 au 03/09

Adultes : 11,50 €

Enfants (3 à 12 ans) : 9,50€

Jeunes (13 à 18 ans), chômeurs, étudiants, + 65 ans : 10,50 €

Forfait famille (2 adultes + 2 enfants) : 35€

**Tél. : 05 61 64 02 66**

**www.maisondesloups.com**

## Mountaneô Les Forges d'Orlu



**Nouveau:** Centre ludique et immersif accessible à tous et à toutes pour apprendre en s'amusant !

Mountaneô est un espace muséographique dédié à la biodiversité, aux ressources et à la découverte de la montagne, sa faune et sa flore préservées !

### Espace muséo :

-Ouvert du 1er juillet au 5 novembre, fermé le lundi hors vacances scolaires.

### Horaires

-Du 1er juillet au 31 août ouvert de 10h à 19h

-du 1er septembre au 5 novembre ouvert de 10h à 18h

La visite de la centrale hydroélectrique et l'Hydrogame sont inclus dans votre billet d'entrée. (réservation à l'accueil)

### Tarifs :

Adulte : 10,80 €,

Jeune (de 5 à 17 ans) : 8,40€

Etudiant (-de 26 ans) : 9,40€

Pass famille (2 adultes, 2 enfants) : 35,50€

Parking des Forges : 4,80€

### Randonnée :

Randonnée dans la réserve à la rencontre des marmottes et de nombreuses autres surprises.

Accompagné d'un guide, trois formules sont proposées : ½ journées ou 1 journée ou 2 journées. (Payant)

### Réservation obligatoire.

Départ depuis le parking Fanguil

(Parking payant : 2€50)

Tél. : 05 61 05 10 10

[www.sites-touristiques-ariege.fr](http://www.sites-touristiques-ariege.fr)

## Musées

### Talcaneô

#### Luzenac

Découvrez la plus grande carrière de talc à ciel ouvert au monde !

Rendez-vous dans le tout nouvel espace muséographique du talc de Luzenac et visitez la carrière de Trimouns en vrai !

Un site incontournable et unique en France que vous pouvez visiter pour découvrir tous les secrets de la roche la plus douce et la plus tendre de notre planète.

**Visite de la carrière :** réservation en ligne obligatoire, visite soumise aux aléas de la météo. Départ depuis le parking de la carrière de Trimouns à 1800m. Durée : 1h  
-Du 1er juillet au 5 novembre : 6 créneaux de visite par jour, à partir de 9h, dernier départ à 16h.

-Pour l'année 2023 : fermée les week-ends et jours fériés.

#### Espace muséo Talcaneô à Luzenac :

-Ouvert du 1er juillet au 5 novembre, fermé le mercredi, hors vacances scolaires.

#### Horaires

-Du 8 juillet au 27 août ouvert de 10h à 19h.

-En dehors de cette période, ouvert de 10h à 12h30 et de 14h à 18h.

#### Tarifs (visite carrière+musée)

Adulte : 13,80 €,

Jeune (de 5 à 17 ans) : 9,60€

Etudiant (-de 26 ans) : 12€

Pass famille (2 adultes, 2 enfants) : 43,20€

#### Tarifs (musée)

Adulte : 6,50€,

Jeune (de 5 à 17 ans) : 4,60€

Etudiant (-de 26 ans) : 5,70€

Pass famille (2 adultes, 2 enfants) : 20,50€

Tél. : 05 61 05 10 10

[www.sites-touristiques-ariege.fr](http://www.sites-touristiques-ariege.fr)

## Centre historique Jean Duvernoy

### Montaillou

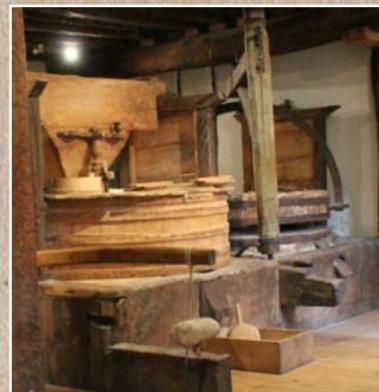
Abrite les objets trouvés et répertoriés lors des campagnes de fouilles menées sur le site de l'ancien château de Montaillou. C'est l'histoire vue par les grands historiens, le catharisme et l'inquisition qui sont abordés sur des cimaises en forme de parchemin. On y trouve une large documentation en images et des repères temporaires historiques.

**Ouvertures :** tous les week-ends et tous les jours durant les vacances scolaires de 9h à 19h.

**L'entrée du musée est gratuite**

**Visite libre**

## Moulin de Sinsat



### RN 20 - Sinsat

Canal d'aménée, roue à eau, meules de pierre, vieux outils.

Dès la porte franchie, la magie du moulin ne vous laissera pas insensible.

Un moulin dans "l'ère" du temps : symbole de la vie rurale d'autrefois, le moulin de Sinsat, parfaitement conservé est l'un des rares édifices de ce type qui se visite encore.

La biscuiterie artisanale du Moulin crée des biscuits inédits, ignorant additifs et conservateurs et vous offre le vrai luxe de la simplicité. Parmi de nombreux délices,

les "Lantounets", issus de la tradition familiale raviront tous les gourmands.

Entre saveurs et patrimoine, sur les pas des meuniers d'antan, venez découvrir le moulin de Sinsat, situé au pied de la falaise du Quié, bâti au XVIIIe siècle qui a fonctionné jusqu'à 1950.

#### Le moulin est ouvert à la visite

tous les jours de 10h à 12h30

et de 15h à 18h30 du lundi au samedi.

Tél. : 05 61 65 37 45



### Châteaux

#### Le Château de Lordat

Un des derniers refuges de l'époque cathare. Les chevaliers du château de Lordat furent mis en cause pour crime d'hérésie pour leur soutien aux derniers cathares résistants de Montségur en 1244. Culminant à plus de 965 m d'altitude et offrant un panorama unique sur la vallée, cette forteresse se dresse comme un fleuron du patrimoine historique des Pyrénées Ariégeoises.

Venez découvrir ce site unique qui vous proposera de nombreuses animations et visites commentées: spectacles médiévaux, chasse au trésor, observation des étoiles, reconstitutions historiques, ... mais aussi des spectacles de vols de rapaces.

**NOUVEAUTÉ : Escape game dans le château.** Suivez les traces des cathares et nourrissez-vous d'histoire tout au long du parcours que vous propose le château de Lordat

**Ouvertures :** Du 1er juillet au 3 septembre: 10h à 18h entrée libre et gratuite hors jours d'animation.

Le reste de l'année en accès libre

**Attention !** Tarif spécial pour les jours d'animations.

Accès aux animaux tenus en laisse.

**Visites commentées :** jours et horaires, contacter le 05 61 02 75 98

jours et horaires, contacter le **05 61 02 75 98**  
<https://patrimoines.hauteariege.fr/>

#### Montaillou, Site témoin Cathare

##### Montaillou

Ce petit village de montagne, situé à la limite de l'Ariège et de l'Aude à 1 300 m d'altitude, au cœur d'un paysage magnifique, attire l'été promeneurs et randonneurs. Sa notoriété est basée essentiellement sur son passé cathare du XIIIe à la fin de la première moitié du XVIe siècle.

Sur le plateau "castral" qui domine le village se dressent les vestiges du château des seigneurs d'Allion, remaniés par les comtes de Foix (dans les années 1260 - 1270) qui se l'approprient en 1256 après la chute de Bernard d'Allion pour cause d'hérésie...

Les restes d'une maison "aristocratique" ont été mis à jour par l'archéologue Jean-Paul Cazes lors des fouilles de 2000 à 2002. On peut également voir les restes des murs de fortifications entourant le donjon seigneurial.



### Autour du Donezan

#### Le château d'Usson Et sa maison du patrimoine

##### Rouze

##### Forteresse cathare en Donezan.

Forteresse d'époque cathare en Donezan. Découvrez les vestiges de ce château au passé cathare, demeure des anciens seigneurs de Cerdagne et de Foix, surplombant la vallée de l'Aude et protégeant le pays du Donezan.

Usson, c'est aussi 700 m<sup>2</sup> d'exposition dans sa maison du patrimoine, lieu de mémoire et de découvertes...

Accès au donjon d'où vous pourrez profiter de la vue imprenable dont jouissaient les habitants du château.

Animations au château : expositions, soirée astronomie, spectacles de fauconnerie avec Les ailes de l'Urga, de quoi animer le château tout l'été !

Marche d'approche de 15 min jusqu'au château ; Animaux tenus en laisse acceptés.

##### Horaires:

Mai : 3, 5, 19 et 20 - Juin : 17, 18, 24 et 25  
Juillet : 1 et 2 de 14h à 18h.

Ouvert tous les jours en été : du 9 juillet au 31 août, de 11h à 13h et de 14h à 19h  
Septembre : 2, 3, 9, 10, 16 et 17 de 14h à 18h.

Octobre : 22, 25, 27 et 29 de 14h à 18h et le 3 novembre.

**Attention !** Pas de visite libres pendant les visites commentées et animations (inclus dans le tarif d'entrée).

Infos et les dates d'animations sur

**Tél. : 04 68 20 43 92 / 04 68 20 41 37**

<https://patrimoines.hauteariege.fr/>



#### Château de Quérigut

Quérigut faisait face aux invasions venues du Capcir : construit à la fin du 12ème siècle par les vassaux du roi d'Aragon, il a été à plusieurs reprises, attaqué par les espagnols qui le rendirent irréparable à la fin du 17ème siècle.

**Accès libre et gratuit du château.**



### LES EGLISES ROMANES

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

Venez découvrir les superbes églises romanes de notre région. À chaque église son histoire. Combien de secrets se cachent derrière cette apparente diversité ? Combien de rêves, d'espérance et de douleurs sont racontés par ces douces courbes baignées de clair-obscur ?

- **Mérens-Les-Vals** : église St Pierre et son clocher encore intacts qui attirent tous les regards.
- **Unac** : église Saint-Martin, chef d'œuvre de la sculpture romane.
- **Axiat** : église Saint-Saturnin et son clocher clunisien imposant.
- **Vernaux** : église Sainte-Marie, petit bijou fraîchement restauré.
- **Verdun** : église Saint-Blaise et sa voûte en demi-berceau et ses peintures du XVIIIème.
- **Ornolac** : église Saint-Pierre, bâtie en moellons grossiers permet d'apprécier au mieux le plan triflé.
- **Sabart** : église Notre Dame de Sabart et son sanctuaire est un des plus anciens de la région.
- **Arnavé** : église Saint-Paul, un havre de paix à 720 m d'altitude.
- **Mercus** : église Saint- Louis, son plan présente trois nefs en bel appareil de granit.

# SAVEURS DE NOS MONTAGNES



## Produits du terroir



### Le Rucher du Montcalm

Village de Marc

Nous partageons notre Passion apicole en régaland vos papilles et nous vous accueillons aussi au sein de notre EcoMusée. Vente de miels de montagne (rhododendron, bruyère, pissenlit, ronce, tilleul...), nougats noir, pains d'épices, le Chocamiel... à la **boutique** à Vicdessos situé 44, Grande Rue.

Nos miels sont 100% issus de fleurs de nos montagnes Ariégeoises.

Dame nature orchestre nos récoltes et nos variétés de miel. **Visites** "Découverte du Monde des abeilles" en juillet et août le jeudi à 16h30.

Tél. : 06 14 83 48 84

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



### Le Rucher de Saleix

Village de Saleix

En plein cœur de la vallée du Vicdessos, nous transhumons nos colonies de floraisons

en floraisons sur zone sauvage de montagne, pour obtenir une gamme de miels différents et varier les saveurs. Vous y trouverez du miel de montagne, pain d'épice, nid d'abeilles, savons, paniers cadeaux. **Boutique** ouverte tout les jours de 17h à 19h en été.

Tél. : 06 32 28 88 98

### Ferme du Far

Auzat

Marijke et Romain élèvent avec passion des vaches Highland Cattle.

La Highland est originaire des Hautes Terres d'Ecosse. La Ferme du Far, respecte le cycle de vie des animaux et de la terre. Ils proposent régulièrement de la viande maturée et de la charcuterie 100% pur bœuf en colis et au détail.

Les colis sont prêts à des dates prédéfinies et à récupérer directement sur l'exploitation ou livrés à domicile selon secteur.

Tél. : 06 73 45 15 49

<https://facebook.com/fermedufar>

### Ferme Gaec Les Vieux Prés

Saurat

Romain et Christine, deux jeunes paysans installés sur une petite ferme de montagne. Nous produisons, en Agriculture Biologique, des tommes de vache au lait cru ainsi que d'autres produits laitiers selon la saison. Notre troupeau se compose de vaches de races Brune des Alpes et Montbéliarde. Nous transformons l'intégralité du lait de nos vaches sur la ferme et affinons plusieurs mois nos fromages en cave avant de les proposer à la vente.

Nos valeurs :

- promouvoir les petites fermes de montagne et un élevage naturel
- prioriser le bien-être animal : au pré toute l'année et un traitement individualisé
- alimenter nos vaches de façon simple et saine (BIO)
- fabriquer au lait cru pour favoriser le vrai goût de notre terroir
- maîtriser la qualité : élevage, traite, transformation, affinage et vente

Tél. : 06 78 52 91 79

### Hypocras, apéritif médiéval

Tarascon-sur-Ariège

Aujourd'hui, grâce à la famille Séguélas, Hypocras est fidèle à sa recette médiévale et 100% naturel.

Hypocras est le résultat d'une savante alchimie qui met en œuvre des plantes, des épices et du vin.

Vente Hypocras et dérivés (gelée et pépites).

Ouvert du mardi au samedi, de 15h à 19h.

1 bis, Rue Croix-de-Quié

Tél. : 05 61 05 60 38

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

### Bière Artisanales "Destral"

Tarascon sur Ariège

Destral est une brasserie fondée en Ariège, dans les vallées du tarasconnais par quatre gaillards du pays, des profils et des parcours différents mais une seule aspiration: façonner les richesses et les éléments de leur terroir.

À force de recherches et de persévérance, ils apprennent à maîtriser leur art : Ils ont forgé 3 bières qui leur semblent et fonda-

mentalement singulières.

Destral développe le local et les réseaux de proximités en s'inscrivant dans une démarche responsable et éthique .

Destral est une bière non filtrée, brassée dans le respect des valeurs traditionnelles et locales. 3 bières : Blonde, Black, Citra.

11, Avenue de la République

Tél. : 06 34 27 47 09

### Les Trésors de Pyrène

Tarascon-sur-Ariège

Delphine permet aux passionnés et aux curieux de découvrir tout ce que le terroir peut proposer de plus beau : des vins d'exception au foie gras, en passant par les confitures et les biscuits, sans oublier l'artisanat local, tout passe par ce lieu qui est devenu l'épicentre du fruit de nos producteurs régionaux !

6, Avenue de la République

Tél. : 05.61.65.69.02

<https://tresorsdepyrene.com/>

### Les Biscuits du Moulin

Village de Sinsat

La biscuiterie artisanale du Moulin crée des biscuits inédits, ignorant additifs et conservateurs et vous offre le vrai luxe de la simplicité. Boutique dégustation. Création de biscuits personnalisés.

RN20, Le Moulin de Sinsat

Tél. : 05 61 65 3745

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

### La Maison Lacube

Les Cabannes

Mangez et buvez local... C'est un régal

En direct de notre ferme et de producteurs locaux, notre approvisionnement vous garantit une alimentation locale, saine et éthique : Viande au détail de bœuf, veau et porc noir nés et élevés en Ariège. Fromages et produits laitiers Ariégeois et Pyrénéens, charcuteries, biscuits, miels et confitures de montagne, bières artisanales, boissons locales sans colorant ni conservateur, cave à vin en direct de petits vignerons.

Place des Platanes

Tél. : 05 34 09 09 09

[www.lamaisonlacube.fr](http://www.lamaisonlacube.fr)

### Ferme aquacole des chutes d'Aston

Les Cabannes

La Pisciculture est spécialisée dans l'élevage de truites dans les eaux fraîches de la vallée d'Aston. La qualité de l'eau directe de la montagne apporte des vertus naturelles aux truites issues de la ferme aquacole. Votre pisciculteur ne vous propose que des produits de grande qualité issus de production artisanale. Retrouvez l'intégralité de la gamme de produits frais, fumés et en conserves direct producteur, ou encore en vivant pour les amateurs de pêche à la ligne.

Ouvert toute l'année

Lieu-dit Saint Martin

Tél. : 06 72 57 05 12

[www.truites-aston.fr](http://www.truites-aston.fr)

### Conserverie Beaucoup

Les Cabannes

Beaucoup, producteur de gourmandise ! Depuis 1999, BEAUCOUP développe des recettes originales, orchestrant avec gourmandise les produits de saison. De beaux fruits cueillis à maturité issus de l'agriculture biologique, juste ce qu'il faut de sucre et un soupçon de poésie : BEAUCOUP réenchante la confiture au chaudron de cuivre. Des confitures créées et cuisinées à Les Cabannes, en vente en épicerie fine et dans les bonnes librairies !

Toutes les confitures ! Douceurs fruitées, Marmelades d'hiver, Saveurs régionales.

73, Rue Principale

Tél. : 06 88 67 16 31

[beaucoup.fr](http://beaucoup.fr)

### La Boutique de la Ferme

Ax-les-Thermes



Boutique de produits du terroir Ariège Pyrénées, Laurent et Nathalie vous proposent des produits issus du circuit court. C'est à dire approvisionnés auprès des producteurs, fermiers, agriculteurs et artisans d'Ariège et des départements alentours pour vous garantir la meilleure qualité.

Dégustations : toute l'année de produits locaux avec commentaire sur l'histoire de l'agriculture ariégeoise.

Place du Breilh

Tél. : 05 61 01 54 63

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

### Saveurs de moun País

Ax-les-Thermes

Face au centre thermoludisme, épicerie fine, produits régionaux, produits bio, produits du Terroir, thé, infusions BIO, comestique BIO, cadeaux gourmands, plateau raclette.

Fermé le mercredi après-midi et le dimanche hors vacances scolaires.

3, avenue Théophile Delcassé

Tél. : 06 68 27 83 36

### La Ferme de la Cabailère

Prades

Vente directe de viande bovine du producteur au consommateur. La montagne, le vrai goût, un élevage 100% pyrénéen !

La ferme est située sur la commune de Prades, à 1250 mètres d'altitude au cœur des Pyrénées Ariégeoises.

Pierre HENRICH produit de la viande de bœuf et de veau biologique de race Limousine, 100% naturelle. Il élève ses vaches selon le cahier des charges de l'Agriculture Biologique en zone de Haute Montagne. Pour vos commandes, rendez-vous sur notre site internet !

Tél. : 06 87 73 59 37

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

## Produits en Donezan

### L'Élégante Ariégeoise

Artigues

Première moricultrice en Ariège et certifiée Bio, l'élégante Ariégeoise propose ses morilles fraîches au printemps et sèches toutes l'année. Un produit du terroir de qualité, cultivé dans l'éthique et le respect de notre environnement.

Tel. : 06 47 23 93 73

### Ferme Noubueillane

Le Pla

Éleveur de cochons noirs BIO et vente directe. Vous pouvez commander vos colis de viande fraîche et de la gamme charcuterie. (porc noir, boudin noir, saucissons, verrines...)

18, Rue de la Mathe

Tél. : 06 28 69 35 51/07 86 71 50 69

### La ferme du plateau

Carcanières

Fabrication de produits laitiers, tomme et pavé du monastère.

En vente à la supérette Utile

[fromagerie@donezan.fr](mailto:fromagerie@donezan.fr)

## RESTAURANTS

**A SAVOIR !**  
de nombreux restaurateurs proposent de la vente à emporter !

### DONEZAN

#### QUERIGUT

##### Le Laurenti

Gaëlle, François et Jérémy vous proposent une cuisine traditionnelle et de délicieuses pizzas cuites au feu de bois. Au menu, de bons petits plats généreux !

Confit aux cariolettes, pizzas et spécialités fromagères régaleront les papilles des plus grands aux plus petits !

L'établissement propose aussi des pizzas à emporter !

Terrasse - Ouvert tous les jours pendant les vacances scolaires.

Fermeture le mardi et le mercredi hors vacances scolaires.

Place de la Fontaine

Tél. : 04.68.20.19.02

#### ARTIGUES

##### Le Sapin Rouge

Lydie et Thomas vous accueillent dans une ambiance chaleureuse... Pour boire un verre ou manger un bon repas vous trouverez votre bonheur dans un lieu plein de convivialité. Une terrasse avec une belle vue, une salle de restaurant avec une décoration montagnarde. Vous pourrez également laisser vos enfants profiter de la salle de jeu aménagée spécialement pour eux. Venez goûter aux charmes du Donezan au Sapin Rouge.

Tél. : 04 68 74 26 65 / 06 70 07 43 21

#### RODOME (Aude)

##### Auberge La Salamandre

Paysans boulangers bio - Maraîchage, fruits rouges, petit élevage de cochon, chevaux, ânes... Ferme auberge proposant des repas sur réservation (samedi et dimanche, midi et soir) et des soirées concert le jeudi soir avec snack bio et fermier.

Hameau de Caillens

Tél. : 06 84 13 17 70

## AUTOUR D'AX-LES-THERMES

### ASCOU

#### Ascou-la-Forge

Situé à 1 100 m d'altitude dans un petit hameau, et offre un panorama exceptionnel sur le Lac de Goulours et la montagne.

Restauration traditionnelle.

Bar, salle et terrasse.

Tél. : 05 61 64 60 06

### AX-LES-THERMES

#### L'Antre Deux

Vous recherchez un lieu de partage et de convivialité autour d'une cuisine reconfortable et légère ?

Une carte simple et travaillée. Une dégustation de vins sélectionnés et adaptés à la carte, avec Leeloo et Clément...

Un restaurant-café culture où règne une ambiance cosy, calme et chaleureuse.

Terrasse

Rue Gaspard Astrié

Tél. : 06 30 88 60 37

#### L'Aparté

En aparté, l'équipe vous propose chaque jour des ardoises différentes, un menu unique entre tradition et modernité... Restauration traditionnelle "Comme à la Maison". - Menus végétariens.

Soirées à thèmes pendant l'été «Les mardi de l'Aparté»

Fermeture hebdomadaire : le mercredi.

Terrasse

5, Rue Gaspard Astrié

Tél. : 06 03 97 55 05

www.lapartea.com



#### L'Auzeraie

En face des Bains du Couloubret, sur les rives de la Lauze, l'Auzeraie offre un savoureux panorama de la cuisine régionale. Restauration traditionnelle. Terrasse

Fermeture hebdomadaire :

lundi et mardi hors vacances scolaires.

1, Avenue Delcassé

Tél. : 05 61 64 20 70

www.auzeraie.com

#### Le Breilh

Situé au cœur d'Ax-les-Thermes avec son agréable salle et sa grande terrasse avec vue sur le Bassin des Ladres, le Breilh vous propose une restauration variée.

Restauration traditionnelle - Bar.

Jour de fermeture hebdomadaire : mardi.

Place du Breilh

Tél. : 05 61 64 24 29

www.hotellebreilh.fr

#### Casa Mauricio

Face aux Bains du Couloubret, Eric vous propose une cuisine maison, des produits frais et des spécialités espagnoles : Tapas, Paëlla, Zarzuela, viandes et poissons à la plancha. Installez-vous en terrasse ou en salle... - Traiteur.

3, Avenue Théophile Delcassé

Tél. : 05 61 02 91 27

#### Couteaux Fourchettes (Au Canon)

Nicolas vous attend pour une cuisine traditionnelle et saveurs du monde. Venez déguster à table ou à emporter, votre gratin, risotto, salade et sushis...

Place du Breilh

Tél. : 06 78 93 58 98

couteauxfourchettes.wix.com/ax-les-thermes

#### L'Annexe

Au cœur du camping "Le Malazéou" et ouvert à tous, Patrice sera là pour vous accueillir... Ouvert midi et soir, vous propose des spécialités de grillades locales et de fromages fondus, avec plus de Braséro et nos fruits de mer.

Sa capacité d'accueil importante permet de recevoir des groupes, repas d'entreprises ou anniversaires.

Soirées à thème - Terrasse

RN20, Camping le MALAZEOU

Tél. : 07 87 41 61 65



#### Le Comptoir

Bar/Restaurant situé sur la place principale d'Ax-les-Thermes, Le comptoir des Négociants vous accueille dans une ambiance chaleureuse.

Restauration traditionnelle

Produits locaux

Soirée à thème toute l'année /Terrasse

4, Place Roussel

Tél. : 05 61 66 87 02

#### Le Comptoir Joa Casino

(Restaurant du Casino)

Venez manger dans une ambiance bistrot moderne. Au menu, vous dégusterez une cuisine simple, de qualité avec des produits locaux. / Terrasse /Soirées à thème

Allées Paul Salette

Tél. : 05 61 64 65 00

www.joa-casino.com

Attention l'entrée du casino est réservée aux personnes majeures (pièce d'identité obligatoire).

#### Le Grand Café

Situé face au Casino, l'équipe vous accueille avec le sourire, ils seront à votre écoute et à votre service du mardi au dimanche après-midi.

Grill, cuisine du terroir et pizzeria...

Terrasse

Soirées à thème

1, Avenue Théophile Delcassé

Tél. : 05 61 64 14 31

#### L'Oiseau Bleu

Crêperie - Spécialités : crêpes et galettes Bretonnes.

Guide du routard - Petit Futé - Géo Guide. Terrasse

3, Rue Victor Pilhes

Tél. : 05 61 64 07 37

www.creperie-loiseau-bleu.com

#### La Petite Fringale



Situé dans la rue piétonne de la ville, la Petite Fringale propose des plats Ariégeois, spécialités montagnardes, fromagère, le tout maison !

"Le Chapeau d'Ax" : les envies de viande, fromage et légumes seront comblés.

Restauration traditionnelle.

Produits locaux.

LonelyPlanet, Guide du routard, Petit Futé.

Terrasse

Soirées musicales.

6, Rue Joseph Rigal

Tél. : 05 61 01 36 40

#### Le P'tit Montagnard

Dans un cadre chaleureux, sur la place centrale d'Ax-les-Thermes, le chef cuisinier vous fera découvrir une cuisine régionale. Restauration traditionnelle. - Terrasse

6, Place Roussel

Tél. : 05 61 64 22 01

www.leptitmontagnard.fr

## AX 3 DOMAINES PLATEAU DE BONASCRE 1400M

### Karibou

«Crêperie, sandwicherie» artisanale, Le Karibou s'inscrit dans une démarche de «SLOW FOOD», la qualité de nos produits Ariégeois et la qualité gustative en priorité. Tout est préparé à la minute : crêpes salées et sucrées maison, plats et sandwiches végétariens, crêpes sans lait et sans gluten, plat du jour, salade...

Notre spécialité : le Kariburger.

Terrasse vue sur les pistes.

Formule Goûter - Ouvert tous les jours.

Tél. : 05 61 03 69 73

### La Troïka

Vous aimerez savourer leurs spécialités fromagères en terrasse ou près de la cheminée...

Restauration traditionnelle - Bar

Menu végétarien. - Terrasse

Place de la truite

Tél. : 05 61 64 03 84

### Lou Cantou

Propose des spécialités montagnardes, situé en pied de piste. Restauration traditionnelle -cuisine du terroir produits locaux - Grill - Bar - Terrasse.

Chalet Pied de pistes

Tél. : 05 61 64 31 25

## ESPACE NORDIQUE LE CHIOULA - 1 400M



### La Marmotte Toquée

Vue panoramique sur les Pyrénées Ariégeoises, cuisine "fait maison" à base de produits locaux.

Appellation : Restaurant de qualité. Cuisine du terroir - Bar Produits Bio, plats végétarien et plats sans Gluten.

Service continu de 9h à 18h - Ouvert tous les jours à midi.

Vous pouvez réserver en choisissant la table qui vous plaît sur notre site :

<https://www.restaurantlamarmotte-toquee.com/booking/>

Tél. : 05 61 03 18 71 - 06 30 91 25 02  
[restaurantlamarmottetoquee.com](http://restaurantlamarmottetoquee.com)

### Refuge du Chioula

Profitez de cette pause tranquille et conviviale en pleine nature pyrénéenne. Vous aurez alors le plaisir d'y savourer un bon repas, d'y déguster une boisson, une crêpe.

Restauration rapide, plats à base de produits agricoles locaux.

Au coeur des pistes

Accessible à 45min de marche à pied.

Tél. : 05 61 64 06 97

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

## ORLU

### Le Relais Montagnard

Cuisine traditionnelle avec produits frais au coeur de la vallée d'Orlu.

Terrasse

Soirées à thème

Tél. : 05 61 02 79 75

## LES FORGES D'ORLU

### Bistrot des Forges

Bistrot des Forges

Dans un très beau cadre naturel montagnard, il vous invite à la découverte des saveurs ariégeoises.

Terrasse ouverte et couverte face au torrent et à la grande cascade des Gnioles, un pur moment de détente et de plaisir.

Tél. : 05 61 05 97 33

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

### Maison des Loups

A l'entrée du parc de la maison des loups, le restaurant-snack vous accueille en terrasse avec vue sur la Cascade et la forêt de la Réserve Nationale d'Orlu.

Nous vous proposons une carte de restauration simple mais préparée avec soin, également du snacking ainsi qu'un large choix de glaces, de boissons chaudes et froides.

Tél. : 05 61 64 02 66

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

## SAVIGNAC LES ORMEAUX



### Le Miam d'Ici

Audrey, privilégie les produits locaux et de saisons (charcuterie, fromage, œufs, pâtes à tartiner, miel, légumes...), du BIO (café, compote, jus de fruits, légumes...).

Les emballages sont écologiques et fait le «max» de «FAIT MAISON»

La spécialité du snack: les burgers «MIAM»

Sur place en terrasse ou à emporter.

RN 20 - Parking d'Intermarché

Tel. : 07 69 50 80 39

## MONTAILLOU

### La Radio

Dans un cadre idyllique, le restaurant est situé au coeur du village de Montailou, à côté du musée du village et à deux pas des ruines de son château. Vous y trouverez une cuisine généreuse et faite maison.

Ils proposent des suggestions du jour sur le tableau pour assurer la variété des produits de saison. Tout le monde trouvera son bonheur, amateurs de viande, végétariens et végans.

Terrasse

Tél. : 06 72 54 81 15 / 09 55 21 12 22

## AUTOUR DE LES CABANNES

## ASTON

### Auberge Café Chez Dolorès

Labellisé «Auberges de Village», ce restaurant niché au coeur de la vallée de l'Aston, propose au menu des spécialités espagnoles (paëlla) ainsi qu'une cuisine du terroir et de tradition, folle ambiance assurée.

Plats à emporter sur réservation.

Contactez-nous 24 heures à l'avance pour tous les plats spéciaux.

Le patron Daniel pratique la convivialité avec naturel et sincérité et il adore pousser la chansonnette (il ne se fera pas prier)...

Tel. : 05 61 64 77 23

## LES CABANNES

### La Maison Beaucoup

Ça mijote en cuisine...

Recettes originales, orchestrant avec gourmandise les produits de saison le tout dans un cadre atypique. - Terrasse

73, Rue Principale

Tél. : 06 88 67 16 31

<http://beaucoup.fr/>



### La Maison Lacube

#### Restaurant de l'éleveur

La Maison LACUBE n'est pas un restaurant tout à fait comme les autres. Eleveurs de vaches Gasconnes, de cochons Gascons et de canards gras, tous nos menus sont cuisinés maison en direct de notre ferme. Des supports pédagogiques vous racontent notre vie d'éleveurs, faite d'un lien inaliénable aux bêtes et à la montagne.

Menu végétarien - sans gluten.

Labels et distinctions : Certificat d'excellence Tripadvisor, Guide du Routard, Petit Futé, Guide GÉO voyages, Sourire de France...

3, Place des Platanes

Tél. : 05 34 09 09 09

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

### AUTOUR D'AUZAT

#### AUZAT (Val-de-Sos)

### Bistrot Le Ô Montagnard

Rémy vous accueille dans cet ancien hôtel, au cœur du village d'Auzat. Venez déguster des tapas, Grillades et produits locaux... avec vue imprenable sur la massif du Montcalm ou Port de Saleix...

Terrasse

27, Rue des Pyrénées

Tél. : 06 59 75 09 69

### l'Auberge du Montcalm

Ce restaurant traditionnel vous accueille toute l'année et en toutes saisons. Ce bâtiment est éco-construit en harmonie avec son emplacement géographique, alliant le bois et la pierre locale. Salle de restaurant s'ouvrant sur une terrasse et un jardin offrant une vue imprenable sur le massif du Montcalm.

Cuisine traditionnelle du terroir.

Tél. : 05 61 04 61 68

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

### La Table d'Antan / Bar des 3000

Restaurant traditionnel situé en bord de rivière avec terrasse proposant une cuisine faite maison s'adaptant aux saisons.

Ouvert du mardi au dimanche midi ainsi que le vendredi et samedi soir.

5, Rue des Pyrénées

Tél. : 05 81 15 71 01

[www.la-table-dantan.fr](http://www.la-table-dantan.fr)

### GOURBIT

### Le Moulin de Langoust

Dans un cadre féérique au pied des montagnes, situé à 840 m d'altitude.

Cédric est aux commandes pour nous proposer une cuisine traditionnelle, simple et copieuse.

Nouveau concept: ouvert midi et soir toute l'année, vous pourrez venir prendre le petit-déjeuner le matin ou déguster des pâtisseries maison l'après midi. Alimentation de dépannage. - Terrasse

Lieu dit Village

Tél. : 06 72 67 56 74

### SIGUER



### Le Café Rousse

Au Café Rousse, Mathieu vous accueille de sept heures à minuit tous les jours.

Le café offre en terrasse des prestations de bar et de restauration tout au long de la journée : tarte/salade ou omelette/salade vous attendent.

Chaque soir, un nouveau plat du jour est proposé ainsi qu'un risotto végétarien.

Place Léonard Benazet

Tél. : 06 25 19 33 55

### AUTOUR DE TARASCON

#### BANAT

### Le Restaurant du Parc

Dans le parc de la Préhistoire, vous pouvez faire une pause gourmande...

Le restaurant du Parc vous offre un cadre convivial et une vue panoramique sur les lacs et cascades du Parc de la Préhistoire mais également sur tout le cirque montagneux environnant.

Vous pourrez déguster une cuisine respectueuse des traditions gastronomiques de l'Ariège, une cuisine de terroir avec des produits de qualité. Large choix de menus rapides ou gastronomiques.

Route De Banat - Lieu-Dit Lacombe

Tél. : 05 61 05 10 10

[www.sites-touristiques-ariège.fr](http://www.sites-touristiques-ariège.fr)

### BÉDEILHAC/AYNAT

### Le Calamès

#### Café Restaurant Culturel

Une pause gastronomique et culturelle au cœur des Pyrénées Ariégeoises. Bien manger et partager autour d'événements (musique, expos, contes, ateliers...) au pied de la grotte de Bédeilhac, du Roc du Calamès, site d'escalade et la tour de Montorgueil.

Au plaisir de vous rencontrer !

Le village

Tél. : 07 88 82 71 66

### MERCUS-GARRABET

### La Maison du Lac

Venez découvrir, une cuisine locale préparée avec passion au bord de l'Ariège, les pieds dans l'eau et les yeux posés sur les montagnes Ariégeoises...

Nos produits sont issus de la filière locale et sont choisis avec soin pour vous offrir le moment le plus agréable possible.

Entre amis ou en famille, laissez-vous séduire par nos plats. Espace enfants où ils pourront jouer pendant que vous mangez en toute tranquillité.

Route d'Amplaign/ Base nautique

Tél. : 05 81 29 54 17

### SAURAT (COL DE PORT)

### L'Auberge de la Sapinière

Située à 1 249 m d'altitude, dans un cadre montagnard.

Cuisine traditionnelle et familiale.

Spécialités : Azinat (sur demande), sauté de veau et boeuf gascon, mounjetes, tout à la cheminée.

Terrasse.

Tél. : 05 61 05 67 90



### TARASCON SUR ARIÈGE

### Le Bellevue

Au bord de l'Ariège avec terrasse vitrée donnant sur la rivière. Vue Panoramique.

Tapas, spécialités espagnoles, plats et menus. Réservation en ligne de plats à emporter. Il ne vous restera plus qu'à vous faire plaisir et déguster les bons plats du restaurant à la maison.

7, Place Jean Jaurès

Tél. : 05 61 05 52 06

[www.terranostria-ariège.com](http://www.terranostria-ariège.com)

### Les 3 Buffets

Située à l'entrée de Tarascon, 3 buffets en version à volonté : entrées, plats chauds et desserts. Vous n'aurez que l'embarras du choix. L'accent est mis sur la qualité. Les produits sont frais, les grillades savoureuses et les plats proposés succulents.

Terrasse

**Route de Saurat**

**Tél. : 06 27 38 13 92**

### Le Donjon

Situé au centre de Tarascon sur Ariège, la brasserie le Donjon vous accueille dans un cadre moderne et chaleureux dans une ambiance festive. Martine et Jean François vous proposent une cuisine élaborée à base de produits frais et évolutive en fonction des saisons.

Soirées à thème

Terrasse

**1, Rue de la République**

**Tél. : 05.81.29.69.98**

### L'Hostellerie de la poste

Ce restaurant sur les bords de l'Ariège est un ancien relais postal, chaleureux et convivial.

Cuisine traditionnelle et du terroir.

Spécialités : cassoulet, azinat.

Toutes nos viandes sont découpées à la demande.

**16, Avenue Victor Pilhes**

**Tél. : 05 61 05 60 41**

**www.hostellerieposte.com**



### La Mandoline

Une pause gourmande italienne sur la route de vos vacances...

Nos spécialités : pizzas, grillades, pâtes, salades.

Terrasse ombragée. Parking.

**2, Avenue de Sabart**

**Tél. : 05 61 05 15 75**

### Pizzéria de Peppo

Pizzas au feu de bois.

Fabrication artisanale avec des produits importés d'Italie. Pizzas napolitaines sur place ou à emporter, possibilité de livraisons à domicile.

**3 bis, Chemin de la croix de Quié**

**Tél. : 09.53.92.58.80**

### Le Vieux Carré

Poussez les portes d'un restaurant familial et partagez un repas à base de produits frais de la région Occitanie.

Restaurant situé au centre ville.

Avec des arrivages journaliers de poissons et de viandes fraîches, la qualité de nos produits, la rigueur et la convivialité sont les maîtres mots de notre maison.

Nous vous faisons profiter d'une carte variée de mets savoureux, élaborés avec savoir-faire et passion.

Pour accompagner vos repas, nous vous proposons des vins de caractère issus de plusieurs domaines ainsi que de nombreuses bières artisanales.

Terrasse

**Place Sainte Quitterie**

**Tél. : 05 34 14 13 12**

**www.levieuxcarre.fr**

### Saveurs du Manoir

Dans un cadre raffiné et convivial, venez à la rencontre d'une cuisine généreuse et soignée aux saveurs multiples.

Nous vous proposons une cuisine au rythme des saisons, en privilégiant des produits frais et de qualité de nos producteurs locaux.

"Assiette Michelin" 2020.

**2, Avenue Saint Roch**

**Tél. : 05 61 64 76 93**

**www.manoiragnes.com**



## RESTAURATION RAPIDE

### AX LES THERMES

#### Chez Matéo

Situé au début de la rue piétonne, chez Matéo vous propose un large choix de pizzas à emporter adaptables selon votre goût !

Spécialités : Pizzas italiennes

Ouvert tous les jours de 11h30 à 13h30 et de 18h30 à 21h30 et 22h le week-end.

Fermé le lundi et mardi midi

**1, Rue de L'Horloge**

**Tél. : 05 61 64 33 95**

#### La Pizzatière



Situé dans la rue piétonne, qualité et savoir-faire depuis 1980, vous propose un large choix de pizzas à emporter selon votre goût !

Fabrication artisanale et pétrissage de la pâte à la main.

Pizza à emporter - Croques monsieur.

Ouvert tous les jours de 9h30 à 13h et de 16h à 20h.

**2, Rue Rigal**

**Tél. : 05 61 64 33 95**

**www.lapizzatiere.fr**

### TARASCON SUR ARIEGE

#### Boulangerie St Roch

Restauration rapide, plats à emporter.

Ouverture de 6h à 21h (22h en période de vacances scolaires).

Terrasse

**3, Avenue Saint Roch**

**Tél. : 05 61 05 60 05**

#### Chez Katy & Cie

Le snack comme à la maison...

Des préparations faites maison avec des produits locaux et réalisées avec amour...

Des suggestions différentes en fonction des arrivages et de l'inspiration...

Snack casual, végétarien, plats du jour et convivialité.

**Place de la République**

**Tél. : 06 87 22 27 95**

## La Pizzeria

Cuisine Italienne...  
Propose aussi des paninis...  
Horaires: 11h à 13h30 et 18h à 21h30  
Jours de fermeture: mercredi et dimanche après-midi  
21, Avenue Victor Pilhes  
Tél. : 07 84 96 20 27

## McDonald's

Votre escale idéale sur la route des vacances.  
Repas sur place - Service de drive - Livraison  
Route de Quié Super U  
Tél. : 05 61 65 97 73  
<https://www.facebook.com/McDoTarascon/>

## Tchevere

Envie de manger différemment ?  
Tchévééré, café & snack vénézuélien.  
Vous cherchez de la nourriture vénézuélienne à emporter ? Vous êtes au bon endroit.  
Snacking Vénézuélien au centre ville.  
Vous serez gâtés par nos spécialités vénézuéliennes. Laissez vous guider pour faire votre choix. Poulet ou poisson ? Ou peut-être végétarien ? Ici, il y en a pour tous les goûts !  
Service à emporter.  
Venez aussi nous voir sur les marchés de Tarascon sur Ariège le samedi, et le marché de Foix le vendredi.  
3 bis, Chemin La Croix du Quié  
Tél. : 06 52 27 39 66

## RESTAURANT AMBULANT

### Le Croustet

C'est une crêperie ambulante qui fait aussi bistro !  
Avec leur camion bleu, Marie-Hélène et Jean sillonnent l'Ariège et proposent crêpes sucrées, galettes salées (sur place ou à emporter), glaces et différentes boissons chaudes ou fraîches dont la bière pression, le cidre...  
La carte est variée et s'ajoutent souvent des suggestions.  
Le Croustet se déplace dans les villes et villages et s'installe avec sa petite terrasse. Il répond aussi aux sollicitations pour tout événement (vide-greniers, événements sportifs ou culturels, événements privés comme après-mariage, baptême, anniversaire...).

Vous pouvez suivre où il se trouve chaque semaine sur Facebook : LeCroustet  
Tél. : 06 83 45 43 17

## DRIVE

Commandez vos courses avant votre arrivée en séjour !

## TRAITEURS

La plupart de nos restaurants proposent un service traiteurs

### Maison Dumas Traiteur

Pour tous vos événements en Ariège  
Depuis 1987 comme traiteur, La Maison Dumas et toute son équipe se feront un plaisir d'être votre partenaire privilégié afin de faire de tous vos événements un succès au travers d'une cuisine authentique et savoureuse.

La Maison Dumas met à votre service son expérience et son savoir-faire qui vous permettront de redécouvrir la cuisine traditionnelle de notre terroir.

La passion que nous portons à notre métier nous permet également de composer des menus sur mesure dans le but de satisfaire toutes vos envies.

Du plus intime au plus imposant les équipes de La Maison Dumas se mettent à votre service pour vous permettre de profiter pleinement de vos événements qu'ils soient professionnels ou personnels.

Lieu dit Florac - 09400 Surba  
Tél. : 05 61 05 95 10

## CAFÉS, BUVETTE

A retrouver dans nos villages pour un moment de rencontres et de convivialité authentique.

### Auzat

O'Montagnard  
Bistrot de village  
Terrasse  
Tél. : 06 59 75 09 69



### Vicdessos

## Eau Berges Café

Petit café à emporter sous l'arcade de Eau Berges.

Des boissons sans alcool, chaudes ou fraîches...le tout servi dans des gobelets 100% recyclables.

A partir du 1er Mai, nous lancerons les boissons extra-fraîches: yaourt glacés, thés et cafés glacés, limonades.

Le bonus? On remplit vos gourdes d'eau fraîche gratuitement pour tout achat!

5, Place des Arcades  
Tél. : 07 66 82 00 04

Zoom sur les eaux locales !



### Eau Neuve

puise sa pureté à 1332 m d'altitude dans la chaîne des Pyrénées en Haute-Ariège à Mérens les Vals.

Eau Neuve préserve les ressources naturelles et ne puise que 15% de la source afin d'auto-régénérer celle-ci naturellement.

Eau Neuve ne subit aucun traitement, aucun intrant. Toutes ses qualités organiques et minérales sont préservées naturellement par sa longue filtration naturelle.

[www.eauneuve.fr](http://www.eauneuve.fr)

### L'eau minérale naturelle Montcalm

Depuis près de 30 ans c'est au cœur de la vallée d'Auzat à 1100 m d'altitude qu'elle est captée.

Issue de la nature elle est filtrée à travers les roches.

[www.montcalm.fr](http://www.montcalm.fr)

## A savoir

Retrouvez les jours de marché dans la rubrique «Notre terroir» en page 50



# COMMERCES



## Agences immobilières

Vous souhaitez acheter, louer, vendre ou mettre en gestion un bien immobilier en Occitanie Ariégeoise ?

### AX-LES-THERMES/ AX 3 D

#### Charles Danel Immobilier

-Rue Rigal  
Tél. : 05 61 64 24 84

-Résidence Manseille S  
[www.ax-immobilier.com](http://www.ax-immobilier.com)  
Tél. : 05 61 64 33 75

### TARASCON SUR ARIÈGE

A.P.I. (Agence Pyrénées Immobilier)  
3 Place Jean Jaurès  
<http://www.pyrenees-immobilier.com/fr>  
Tél : 05.61.64.06.40  
Présent aussi à Ax-les-Thermes

#### ALTAIR Immobilier

1 Quai Armand Sylvestre  
[www.altair-immobilier.fr](http://www.altair-immobilier.fr)  
Tél. : 05 61 05 86 69

## Agence de voyage

### Guides Pyrénées Sensations

Voyagiste à Ax-les-Thermes  
Camp de Granou  
Tél. : 06 84 59 20 63

## Alimentation et supermarchés



### AX-LES-THERMES

#### Proxi

Alimentation générale - Rôtisserie - Livraisons à domicile.  
Ouvert de 7h30/12h30 - 15h00 /19h :  
sauf le dimanche après-midi. Confection de plateau.  
5, Place Roussel  
Tél. : 05 61 64 22 36

### LES CABANNES

#### Ariège Tradition

Commerce Multi-services Alimentation -  
Dépôt de pain - Presse - Tabac - Librairie et Cadeaux - Épicerie locale, Produits régionaux, Fromages à la coupe.  
Plateau «raclette» (charcuterie et fromage) à emporter...  
Produits en circuit direct producteur.  
Notre spécialité : La croustade aux pommes maison.  
Ouvert de 7h15 /12h30 - 15h30 /19h15  
Le dimanche : 7h à 13h - 16h à 19h  
9, Rue Principale  
Tél. : 05 61 64 78 08

### PERLES ET CASTELET

(Zone artisanale)

#### Carrefour Contact

Supermarché  
Ouvert de 8h à 20h - Dimanche : 9h à 19h.  
Gaz bouteille  
Point Retrait Colis - Photocopies  
Drive  
Laverie automatique sur le parking  
Zone d'activité  
[www.carrefour.fr/magasin/contact/-perles-et-castelet](http://www.carrefour.fr/magasin/contact/-perles-et-castelet)  
Tél. : 05 61 02 35 90

### QUÉRIGUT (DONEZAN)

#### Supérette "Utile"

Alimentation, produits locaux (viandes, fromages de l'Abbaye du Donezan,...), tabac-presse, souvenirs, carburants et articles rando-sports.  
Ouvert tous les jours en été  
[utilequerigut09.wixsite.com/asdonezan](http://utilequerigut09.wixsite.com/asdonezan)  
Tél. : 04 68 20 45 32

### SAVIGNAC LES ORMEAUX

#### Intermarché Contact

Supermarché  
Ouvert de 9h à 19h30 - Dimanche : 9h à 12h30.  
Gaz bouteille, photocopies  
Drive et en livraison à domicile  
RN20  
[www.intermarche.com](http://www.intermarche.com)  
Tél. : 05 61 64 29 29

### TIGNAC

#### Bee Alive

#### L'envie d'une harmonie entre corps et esprit.

Côté épicerie, vous trouverez que du Bio, du vrac et des produits qui sont utilisés dans mes préparations: graines, fruits secs, légumineuses...  
Bee Alive saura ravir les consommateurs de sans gluten, sans lactose, végétariens, vegan...et les soucieux du zéro déchet et bio.  
Horaires d'ouverture : de 8h à 13h  
Sur le marché à Ax les Thermes le mardi et le samedi matin  
L'Orri des Colibris  
Tél. : 06 84 08 20 04

### TARASCON-SUR-ARIÈGE

#### Bio Maïel Bio Monde

Tout le Bio dont vous avez besoin, près de chez vous.  
Vous trouverez dans cette boutique tous types de produits, qu'ils soient alimentaires, cosmétiques, axés sur la santé ou encore pour l'entretien de votre maison, sans oublier nos tout petits qui ont besoin de gâteaux ou compotes pour le goûter et les fruits secs en vrac pour nos amoureux de la montagne !  
Afin de vous faciliter la tâche, voici quelques infos supplémentaires : nous sommes placés en face de la Mairie de Tarascon.  
Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 15h à 19h (dimanche et jours fériés fermés)  
23, Avenue Victor Pilhes  
Tél. : 09 66 82 10 14

### Intermarché

Découvrez les services de votre magasin...  
Boucherie/Charcuterie/Fromage à la coupe/  
Alimentaire, **drive**.

Poissonnerie (les jeudi, vendredi et samedi)  
Gaz bouteille.

Espace collecte et tri : offrez une seconde vie à vos piles, ampoules et petits appareils électroménagers.

Laverie automatique: pour laver et sécher vos oreillers, vos couettes et tout votre linge, même en gros.

Ouvert de 8h30 à 19h30, du lundi au samedi. Le dimanche de 9h à 12h30

**2, rue du Fourcat**

**Tél. : 05 61 05 63 16**

**www.intermarche.com**

### Super U

Supermarché

location de véhicule, pêche (vente d'appâts), distributeur de billets.

Ouvert de 8h30 à 19h30, du lundi au samedi. Le dimanche de 9h à 12h30

**Drive**

**Route de Quié**

**Tél. : 05 61 05 07 90**

**https://www.coursesu.com/f-superu-tarasconsurariege**

### VICDESSOS

#### SPAR

Supermarché

Ouverture 7/7j. Alimentation, rayon traiteur, fromages, fruits, légumes, dépôt de pain, cartes postales.

Dépôt de gaz.

Horaires été : du lundi au samedi de 9h à 19h30 - Le dimanche de 9h à 13h

Hors saison : ouvert du lundi au samedi de 9h à 12h30 et de 15h30 à 19h - le dimanche de 9h à 12h30

**6, Rue de l'Église**

**Tél. : 05 61 03 68 75**

## Artisans boulangier/ pâtissier

### AX LES THERMES

#### Le Fournil d'Ax

Pains, pains spéciaux, pâtisseries, viennoiseries, snacking, café et boissons fraîches...

Repas sur place · Vente à emporter ·

Aucune livraison

Gros gâteaux sur commande

Dès 6h30, tous les jours

**8, Avenue Théophile Delcassé**

**Tél. : 05 61 05 37 57**

### LES CABANNES

#### Le Fournil Cabannais

Propose une gamme de pains, pâtisseries maison et de chocolat...

Ouverture : 7h à 13h30 et de 15h30 à 19h

**Quartier la Bexane**

**Tél. : 05 61 03 67 44**



### TARASCON-SUR-ARIÈGE

#### VALRO Saint Roch

Pains spéciaux : figue-abricot, pain paillasse.

Ouverture de 6h00 à 20h00.

Fermé le mercredi hors vacances.

**3, Avenue Saint-Roch**

**Tél. : 05 61 05 17 49/05 61 05 60 05**

## Artisans du BTP Tout travaux

### ARIGNAC

#### ECO Emmanuel Ferré

L'entreprise ECO réalise vos projets de rénovation, de réhabilitation et d'extension.

Nos équipes spécialisées réalisent vos projets de Charpente, Couverture, Zinguerie, Maçonnerie, Carrelage, Plomberie, Electricité, Placo plâtre, Isolation, terrasse extérieure etc...

**32, Route de Foix**

**Tél. : 06 84 99 09 48**

#### Menuiserie du Sédour

La menuiserie du Sédour, c'est 2 activités. Le confort intérieur : un atelier de fabrication pour l'aménagement intérieur et extérieur, Claustra escalier, Parquets, Dressing L'isolation extérieure: le conseil, la fourniture et pose de tout une gamme de fenêtre Bois, Alu, PVC, volets, et isolation par l'extérieur.

**ZA la berniere**

**Tél. : 05 61 64 10 72**

**https://www.menuiserie-du-sedour.fr**

### NP Bâtiment

SPÉCIALITÉS : assainissement du terrain-drainage, Auvent-balcon (maçonnerie), Beton arme, Chainages, Cheminées à foyer ouvert, Clôtures, Conduits de fumée, Cuvelage, Dallage, Escaliers éléments de structure.

**13 ter Chemin du Moulin**

**Tél. : 06 77 89 17 34**

### MERCUS

#### Poêles Eco 09

Conception : Poêles à accumulation - Inserts-cheminées sur mesure

ORTNER - BRUNNER - OLSBERG - SCHMID - TIGCHELAAR - NUNNAUUNI

Création ou rénovation de conduits de fumée, Ramonage combustible bois

Installation : Poêles traditionnels bois bûches ou granulés

**7, Quartier de Jardy - Amplaing**

**Tél. : 05 61 05 61 47 - 06 89 52 89 12**

**www.poeles-eco-09.com**

### MONTGAILHARD

#### Alum9, Komifo

Marie et Max Djelloul vous accueillent du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 18h. Installation de portails et clôtures aluminium, l'équipe est disponible au magasin pour vous présenter les solutions esthétiques et performantes : baies vitrées coulissantes, portes d'entrée, portes de garage basculantes, volets, vérandas contemporaines, stores coffres, pergolas à lames orientables et rétractables, système d'alarme et grilles de protection...

Alum'9 pour valoriser l'authenticité de votre habitation.

**20, Avenue de Paris**

**Tél. : 06 07 34 36 90**

### PERLES ET CASTELET

#### Ax Rénovation

L'entreprise Ax Rénovation, créée depuis 2007, est spécialisée dans les bâtiments de rénovation destinée à l'habitation. Travaux de maçonnerie, plâtrerie, peinture, isolation, revêtement...

Certificat RGE Qualibat

**5, ZA Perles et Castelet**

**Tél. : 06 18 28 61 26**



## PRADES

### EIRL Cédric Campos

Plomberie, chauffage, salles de bains clé en main, dépannage, entretien de chaudière, pose de poêle, d'insert, ramonage... Parce qu'on a tous besoin d'un bon plombier/ chauffagiste, je mets à votre service mon expertise tirée de plus de quinze ans d'expérience, des logements sociaux au domaine du luxe. Basé sur le Plateau de Sault en Ariège, quel que soit votre besoin : dépannage urgent, entretien, projet d'aménagement ou de rénovation...

Village

Tél. : 06 51 91 43 77

## SINSAT

### Aubert Benoît

Entreprise certifiée Qualibois - RGE, mais aussi Qualisol la société Au Feu Ariégeois - SAB est revendeur et installateur exclusif du groupe Seguin.

L'équipe vous propose ses cheminées, poêles et foyers, parmi les gammes Seguin, Hwam, Piazzetta, JC Bordelet Vermont casting et ses solutions bois, granulés et combiné solaire.

Spécialiste de la biomasse depuis plus de 15 ans, l'entreprise a l'habitude de travailler en rénovation mais aussi avec les architectes et décorateurs, dès le début du projet, de manière à prendre en compte toutes les contraintes et besoins du client et du chantier.

Notre équipe est à votre écoute à Aulos-Sinsat, pour vous aider dans le choix mais également dans la faisabilité de votre projet.

La Vexane

Tél. : 05 61 66 54 89

## SURBA

### La boîte à bois

Le fournisseur de bois de chauffage Premium en Ariège.

Nous vous proposons du bois de chauffage de haute qualité le plus adapté à votre consommation.

Livraison en Big Bag (ou éventuellement à la benne).

Demandez-nous le bois de chauffage que vous recherchez et nous serons ravis de vous le faire parvenir rapidement. Nous travaillons avec du bois issu de forêts gérées par l'ONF (Office National des Forêts). Nos bois viennent de l'Ariège, leur traçabilité est garantie.

Tél. : 07 81 03 86 35

[www.laboiteaboisdchauffage.fr](http://www.laboiteaboisdchauffage.fr)

## MJ Décors 09

Assure une pose sur-mesure de peinture en intérieur, comme en extérieur de votre habitat, dans le département de l'Ariège. Réalise vos projets de rénovation intérieure en pose de peinture, l'embellissement de vos extérieurs, avec une pose de peinture sur tous types de supports, la pose de revêtement de sol (parquet flottant, moquette et lino). Des projets de décoration, en intérieur et en extérieur dans les normes convenues, tout en respectant votre architecture.

Faites-nous part de vos projets.

Rue du Général de Gaulle

Tél. : 06 86 77 50 40

## TARASCON SUR ARIEGE

### AZPI

Entreprise de plâtrerie, travaux de rénovation et d'isolation

Zône Artisanale Fournié

Tél. : 06 79 54 08 53

### Charpente et menuiserie du Sabarthès

Menuiserie - Charpente - Construction maisons en bois

Vous propose ses services dans le domaine de la menuiserie bois, de la charpente et de la construction de maisons en bois. Notre activité s'étend aussi aux travaux de couverture en tuiles ou en ardoises en neuf ou en rénovation. Pose de vos menuiseries intérieures et extérieures et la réalisation de tous types d'escaliers, pose vos parquets, vos portails et vos volets.

Fabrication sur-mesure de vos charpentes traditionnelles pour votre maison, votre abri de jardin et votre hangar agricole, la construction de vos maisons ossatures bois sur plan, les travaux de rénovation et de transformation de votre maison en bois.

ZA Fournié, Chem. du Dom. Fournié

Tél. : 05 61 05 55 47

### Flam Ariège

Notre métier : Achat, vente, location et pose de tous produits et matériels liés à l'activité du chauffage et de la cuisson au bois ou dérivés du bois, production et négoce de détail, de combustibles, de produits en bois ou dérivés du bois.

Avenue Vaillant Couturier

Tél. : 06 07 87 73 85

### Metalariège

Structure métallique, chaudronnerie, tuyauterie.

98, Avenue Victor Pilhes

Tél. : 06 75 37 71 95

## Sud Plomberie 09

L'établissement Sud Plomberie vous propose ses services en plomberie et chauffage.

15, Avenue de Sabart

Tél. : 06 23 82 47 11

## VAL-DE-SOS

### Entreprise Générale Magalhès

Spécialisée dans l'activité de maçonnerie Ancienne Gare

Tél. : 06 30 97 62 84

## Artisans créateurs

## AX LES THERMES

### L'Atelier du Bosquet

Création en bois

Jacques GALES est un artisan et surtout un amoureux et un professionnel de la montagne.

Son attachement à notre territoire lui donne l'inspiration pour créer des produits à partir du bois et donner vie à des articles représentant notre territoire.

Tél. : 06 17 92 77 09

### Art Metal 09

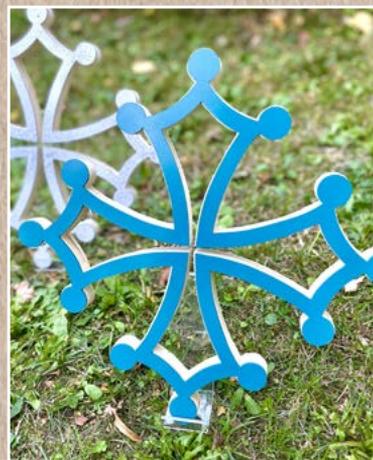
Décoration intérieure ou extérieure.

Réalisation d'objets en acier brut ou teintés au choix.

Pierre PINEL est artisan et travaille l'acier depuis plus de 35 ans.

Amoureux de la montagne, résident à Ax, Pierre propose des produits en acier, identitaires de notre territoire.

Tél. : 06 80 26 85 46



## FOIX

### S.A.R.L. Savignac

La coutellerie SAVIGNAC est installée dans le vieux centre ville de FOIX. Vieille échoppe ayant traversée les ans, vous trouverez au sein de cet établissement une large gamme de couteaux Français et Internationaux pour divers usages (loisir, chasse, cuisine...). Nous créons et réalisons des couteaux au sein de notre atelier. Fabricant artisanal de couteaux régionaux.

 Le Montagnol, couteau vendu en exclusivité dans les boutiques de l'Office.

Tél. : 05 61 02 90 70

<https://www.couteau-savignac.com/fr>



## LUZENAC

### DIYPSIS

Création de bougies artisanales, créée par David et Maeyva, jeune couple passionné par le fait main et la qualité. Bougies 100% Françaises, véganes et éco responsables.

Nous apportons beaucoup d'importance à ce que nos bougies soient le plus éco-responsables possibles (en effet notre cire est biodégradable, les verres réutilisés et recyclables, étiquettes biodégradable, les mèches sont en bois...). Chaque senteur est associée à une couleur, nous faisons nous-même nos recettes. Nous attachons également une grande importance au design de nos bougies.

1, Le Gravier

Tél. : 06 71 25 37 01



## MERCUS - GARRABET

### Les Chapeautés

Modiste-créatrice de chapeaux.

Un atelier-boutique qui vous est dédié : Venez découvrir un large choix de chapeaux uniques et de nombreux acces-

soires personnalisés. Tous les chapeaux sont conçus, créés et fabriqués sur place dans l'atelier. Venez créer votre chapeau personnalisé : Vivez une expérience unique en trois temps : l'expression de vos envies, les propositions créatives et un rendez-vous (ou plusieurs) à l'atelier pour les ajustements. Le travail s'articule autour de trois éléments de base : votre visage, votre silhouette et votre tenue.

31 Avenue Henri Marrot

Tél. : 06 20 61 25 47

<https://leschapeautees.com>

## LE PLA (DONEZAN)

### La Cristallerie, Atelier Broll

Créateurs verriers

Dans un bâtiment datant du 19e siècle dont les machines fonctionnent grâce à son moulin à eau. Ce savoir-faire singulier a vu naître pendant trente-cinq ans de luxueux services de table en cristal taillé. Actuellement, Anna et Ramon cherchent à valoriser le patrimoine industriel et artisanal en réhabilitant cet espace oublié. Cet héritage leur permet de démarrer des créations tout en apprenant à faire fonctionner les machines d'antan.

Ce projet a pour objectif d'offrir une nouvelle vie à ce lieu si particulier avec le lancement de leur atelier d'artisanat verrier.

6, Clôt du Mouly

Tél. : 06 72 46 60 30

## QUÉRIGUT (DONEZAN)

### Couette Maxime

Petite entreprise artisanale qui confectionne sur place vos doudounes, couette, sac de couchage... en duvet d'oie.

Avec sa conception originale et ses caractéristiques techniques, la couette Maxime Offre à doux ses utilisateurs un confort maximum et une qualité haut de gamme. Elle est fabriquée avec des matériaux respectueux de l'environnement : tissu 100% coton, hypoallergénique, et pur duvet d'oie grise fermière.

Couette Maxime c'est des sacs de couchages, doudounes, mais aussi des chapeaux, des sacs, des coussins, des bijoux, et tout un univers de jolies choses.

Place de L'église

Tél. : 07 81 51 40 67

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

## TARASCON SUR ARIÈGE

### Les Ateliers de Lo

Atelier de retouches et boutique de créations originales. Chaque pièce est unique...La créativité étant l'essence de ma marque, chacune de mes créations est réalisée en exemplaire unique ou en très petite série...

Ne laissez pas passer vos coups de cœur !

Horaires : Ouvert du mardi au vendredi :

10h-12h / 15h-18h

et le samedi : 10h-12h

4, Avenue Peyrevidal

Tél. : 07 83 95 57 72

## Tôlerie des Pyrénées



L'EXAGRILL, le nouveau né de la tôlerie des Pyrénées : le barbecue HexaGrill c'est le 3 en 1, plancha, grill, brasero... pour vos soirées en plein air.

Fabrication française

ZI Fournié

Tél. : 05 61 05 15 33

<https://www.toleriedespyrenees.com>

## SAURAT

### Pierre à aiguiser des Pyrénées

C'est au pied des Pyrénées Ariégeoises, dans la vallée de Saurat, que se trouve la dernière fabrique de pierres à aiguiser naturelles. Créée au début des années 1900 par la famille Cuminetti, cette exploitation a été reprise en 2006 par Alain Soucille de THIERS, connu jusqu'alors par son entreprise de produits abrasifs et de polissages. L'exploitation de ce grès schisteux, dont la finesse du grain et la pureté minéralogique permettent un aiguisage rationnel et parfait, donne naissance à une gamme complète d'outils.

Chemin de Pomiès

Tél. : 06 75 39 10 91

<https://www.pierre-a-aiguiser-naturelle.com>

## Assurance

## TARASCON SUR ARIÈGE

### Allianz Assurances

À l'écoute pour vous accompagner dans vos projets et vos besoins d'assurances aussi bien pour votre vie privée que pour votre activité professionnelle.

Place du 19 mars 1962

Tél. : 06 07 54 13 17 / 05 61 05 60 81

<https://agence.allianz.fr>

## Caviste

### MERCUS-GARRABET

#### Vin & Compagnie

Vin & compagnie est une société de négoce de vins, spiritueux et bières installée en Ariège essentiellement dédiée aux restaurateurs, cavistes, bars, associations et à tous les professionnels des métiers de bouche Ariégeois.

61, Avenue Irène Joliot Curie  
Tél. : 06 14 52 40 66



## Conciergeries

#### Conciergerie Pays d'Ariège

Une conciergerie est un service proposé par les professionnels de l'immobilier pour simplifier la vie de leurs clients dans les domaines de la transaction ou de la location saisonnière.

www.ariège.me  
Tél. : 07 52 02 21 91

#### SC Pyrénées Conciergerie

Vous propose ses services pour vos locations saisonnières et de courte durée.

Concierges en Ariège, nous nous occupons de votre local en votre absence pour accueillir vos locataires, pour réaliser l'état des lieux d'entrée ou de sortie, ou pour effectuer le ménage de votre maison avant et après la location.

Vous restez maître de votre logement, c'est vous qui fixez votre propre prix de location.

Tél. : 06 73 38 84 01  
www.scpyreneesconciergerie.fr

## Décoration/ Souvenirs

### AX-LES-THERMES

#### Un Coin de Paradis

Poussez la porte d'un coin de paradis où Virginie vous conseillera pour vos idées de cadeaux... De la déco, du cadeau, du fait main, des montagnes de souvenirs à rapporter dans sa valise.

Allées du Couloubret  
Tél. : 05 61 64 04 94

## Bonheur-du-Jour

#### Thé & déco Shop

Poussez la porte et Sandrine vous conseillera pour vos thés & infusions, des idées de cadeaux, du fait main, de la déco, de l'art de la table, des produits senteur, de nouveaux cafés, des tasses, des théières, du petit mobilier bref tout un tas de choses qui j'espère vous plairont autant qu'à moi. Parmi les nouveautés, venez découvrir le charme de Mathilde M (marque française qui crée avec élégance et poésie des décors en plâtre parfumés), s'inspirant du romantisme du 18ème siècle, des senteurs douces et raffinées.

2 bis, Rue de l'Horloge  
Tél. : 05 81 15 72 30

### LARNAT

#### Vente d'objets artisanaux lapons

Nous nous rendons en Laponie régulièrement pour sélectionner des objets naturels et authentiques, couteaux traditionnels, tambours chamanique, colliers en bois de renne... fabriqués à partir de cuir, bois de renne, loupe de bouleau, écorce. Depuis quelques années, nous avons choisi d'agrandir notre gamme avec un choix d'articles confortables et tout doux, chaussons et gants en peau, chapkas... issus d'autres pays de la CEE.

Venez nous rendre visite dans notre petite boutique située à Larnat, village de montagne perché à 900m d'altitude, pour y découvrir encore plus d'objets.

Tél. : 06 80 88 09 33

## Fleuriste

### AX-LES-THERMES

#### Ax Fleurs

Vente de fleurs, Décoration intérieur et extérieur - Tous évènements (mariage, réception, deuil...).

Ouvert du lundi au mercredi de 9h à 19h  
du jeudi au samedi de 9h à 19h30  
dimanche de 9h à 13h.

13, Avenue Théophile Delcassé  
Tél. : 05 61 64 23 70 / 06 21 55 02 45



## Garages

### MERCUS - GARRABET

#### Motrio - Garage Caze

Entretien et réparation de toutes marques. Toutes prestations : pneus, freinage, distribution, essuie-glace, allumage, climatisation, batterie, révision, carrosserie, vidange, diagnostic, contrôle technique, géométrie, parallélisme, échappement, embrayage, AdBlue, amortisseur, ampoule, éclairage, plaque d'immatriculation.

19, Avenue Irène Joliot Curie  
Tél. : 05 61 05 80 02  
www.motrio.fr

### SINSAT

#### Garage La Coume

Réparation en carrosserie, entretien et diagnostic mécanique ou du service de dépannage. Intervention sur toutes les marques automobiles.

Agents et référents de la marque Mercedes-Benz, nos techniciens appliquent et respectent le protocole constructeur afin de garantir une prestation de qualité conforme à la marque.

2 bornes de recharge rapide en 22KW pour véhicules électriques.

Z.A. Aulos-Sinsat  
Tél. : 05 61 03 83 18  
www.garagelacoume.fr



### TARASCON-SUR-ARIÈGE

#### Garage Chague

Garage affilié au réseau AD.

Nous effectuons la mécanique toutes marques, ainsi que la recherche de pannes, l'entretien et la révision.

Pose de plaques d'immatriculations autos, motos et cyclos.

Station de lavage avec aspirateur, nettoyeur haute pression et rouleaux ainsi que d'une aire de gonflage.

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 18h.

51, Avenue Victor Pilhes  
Tél. : 05 34 09 00 35

## Garage Verdier

Garage agent Renault sur le territoire depuis 2016.

Garage multi carte. Valise d'origine Renault et multicarte

Nous pouvons intervenir sur vos poids lourds, véhicules légers, chariots élévateurs, engins agricoles et de chantier en entretien, réparation, dépannage et remorquage.

Révision et entretien poids lourds et engins de travaux publics et de chantier. Révision engins hydrauliques.

Banc géométrique 3D - Recharge climatisation.

**Avenue Victor Pilhes**

**Tél. : 05 61 05 19 49**

**garage-ariege-verdier.fr**

## Gardiennage de caravanes

### LES CABANNES

#### Sicre Paul

Ouvert toute l'année de 7h à 20h.

**6, rue de la Rivière**

**Tél. : 05 61 01 56 87**

**www.ets-sicre.com**

## Graphiste

### Homea Design

**Une communication Made in Ariège.**

Homea-Design cherche toujours à allier créativité et originalité afin de développer pour vous une identité unique. J'apporte beaucoup d'attention à donner à chacun de mes projets une certaine sensibilité, souvent grâce à mes propres illustrations et à la couleur.

Une identité forte est la clé pour se démarquer. C'est pourquoi j'aime proposer des visuels uniques et surprenants.

Alors laissez vous embarquez dans l'univers d'homea !

**Tél. : 06 32 78 70 86**

**www.homea-design.com**

## Informatique

### Axidoc

Depuis plus de 15 ans, Axidoc accompagne près de 2000 entreprises sur l'ensemble des activités bureautiques, arts graphiques, production et grand format, solutions numériques et dématérialisation. De la création à l'impression, de la numérisation à l'archivage, du partage à la diffusion, le bon choix, c'est Axidoc.

**Tél. : 05 61 28 73 73**

## Jeux

### TARASCON-SUR-ARIÈGE

#### Boîte à jouets

Magasin De Jeux De Cartes/Jeux De Plateaux

Karine propose dans sa boutique de nombreux jeux de société et jouets en bois mais pas que... Quand on rentre dans sa boutique, on retombe très vite en enfance avec des cordes à sauter en bois, les élastiques, les cubes en bois et notamment des boîtes musical et on y retrouve des jouets bien plus surprenant qu'on pensait qu'il n'existaient plus, Karine est arrivée à vous les dénicher pour le plus grands bonheur des enfants et des adultes, puisqu'elle propose des jeux et jouets de 0 à 99 ans.

**13, Avenue de la République**

**Tél. : 06 67 19 25 70**

#### Boîte à Puzzle

Vente de puzzles neufs tout âge.

1000 références en stock.

De 10 à 54000 pièces.

**3, Rue Victor Philes**

**Tél. : 06 50 07 69 74**



## Marionnettiste

### le Grand Gône

Les marionnettes, Guignol... le Grand Gône saura animer vos projets de spectacle pour le plus grand plaisir des enfants... et des adultes le Gône et sa troupe de comédiens de bois, vous invite à découvrir le village de Guilguili-Sous-Aisselles à travers des histoires et des décors hauts en couleurs.

Sculpture des têtes et mains, habillage des gaines, réalisation des décors, écriture des textes, tout est fait « maison » par cet artisan-marionnettiste afin d'offrir un écran original au célèbre gône Lyonnais, tout en respectant cette tradition bicentenaire.

**2, route de la Vexane**

**09220 VAL-DE-SOS**

**tél. : 06 17 57 03 91**



## Merceries/Loisirs créatifs

### TARASCON SUR ARIÈGE

#### La Cabane aux pinceaux

Une boutique pour vos créations...

C'est un lieu qui fourmille de matériel de toutes sortes, gouache, aquarelle, acrylique, toiles mais aussi de matériel pour s'adonner au quilling, scrapbooking, au modelage entre autres.

Ateliers : Peinture - Pouring - Quilling - Objets décoratifs - Activités créatives.

Atelier anniversaire au choix sur réservation.

Horaires d'ouverture: du mardi au samedi : 9h à 12h et de 14h à 18h

**6, Avenue Victor Pilhes**

**Tél. : 06 40 63 71 22**

#### Un Instant chez moi

Un instant chez moi est une boutique de vente en ligne de laines, tissus oeko-tex, mercerie...

Plusieurs gammes de fils pour tous vos projets, des laines ariégeoises, qui valorisent nos éleveurs, des laines bio et certifiées GOTS, des laines recyclées mais aussi des fils provenant de filatures françaises.

Vous pourrez aussi trouver de quoi coudre, avec différents types de tissus qui sont tous certifiés Oeko-Tex, ainsi que tout le matériel nécessaire. Mais aussi du canevass, de la broderie, du point de croix...

N'hésitez pas à venir me voir dans mon monde chaleureux, rempli de couleurs et de matières.

Horaires d'ouverture :

Mardi, jeudi, vendredi, samedi : 9h30-12h/

15h-18h Mercredi : 9h30-12h / 16h-18h

**14, Rue de la République**

**Tél. : 09 84 15 32 92**

## Optique



### AX LES THERMES

#### Optique de la Haute Ariège

Poussez la porte, Cédric sera à l'écoute... Proposez une large gamme de montures. Des conseils personnalisés, des contrôles de la vision, vos adaptations en lentilles de contact et une aide visuelle comme les loupes.

Des jumelles d'un très bon rapport qualité prix sont de retour en magasin !

Venez les tester en magasin et demander conseil.

**9, Rue de L'Horloge**

**Tél. : 05 61 03 50 91**

## Photographes

### AX LES THERMES

#### Jean Demary

De chasseur d'images, je suis devenu chasseur de lumière. Ma curiosité me pousse toujours à aller voir de l'autre côté si la lumière n'est pas plus belle, à aller voir si il n'y a pas un animal sauvage qui m'attend là bas.

**Tél. : 06 75 39 15 20**

**<https://www.photographie-ariège.com>**

#### Charles Ripon

Spécialisé dans la réalisation de reportages photos et vidéos mettant en valeur vos sites touristiques et lieux d'accueil. Mon objectif est de valoriser vos activités, vos lieux et de mettre en scène les différentes installations présentes sur chaque site, afin de créer du contenu adapté à tous types de supports de communication.

**Tél. : 05 26 70 87 84**

**[Charlesripon.com](http://Charlesripon.com)**

### SURBA

#### Ivan Olivier

Rendons les choses Palpitantes Ensemble! Vous avez un projet photographique en tête? Vous souhaitez une séance photo? Vous souhaitez vous former à la photographie? Travaillons ensemble: retrouvez mes différentes prestations.

Ouvrir son regard, Changer de perception, Rendre sublime le commun...

**Tél. : 06 74 96 18 71**

**[www.gratteronetchaussons.fr](http://www.gratteronetchaussons.fr)**

## Prêt-à-porter

### AX LES THERMES

#### Myu

Avec MYU, son enseigne Axéenne de prêt-à-porter féminin, Myriam réussit une fois de plus à nous séduire, par son originalité et ses choix très avisés.

Boutique dames prêt à porter, accessoires, bijoux et chaussures.

Ouvert du mardi au dimanche matin

Pendant les vacances scolaires: tous les jours - Horaires élargis...

**1, Rue Marcaillou**

**Tél. : 05 61 65 59 21**

#### Glisse et montage

Boutique de vêtements (Lutha, Molly Braken...), chaussures et accessoires pour hommes, femmes et enfants.

Ouvert tous les jours pendant les vacances scolaires de 9h à 12h et de 15h à 19h, le dimanche de 9h à 12h.

**8, Rue Gaspard Astrié**

**Tél. : 05 61 64 20 22**

#### Ski Sensation Skimium

Stéphane vous accueille dans sa boutique de matériel de randonnée, de camping et vente de textile et accessoires.

Hommes - femme - enfants

Horaires d'ouverture : 9h30 à 18h

Horaires d'ouverture juillet et août : 8h30 à 19h30

**3, Rue de L'Horloge et 2, Place St Jérôme**

**Tél. : 05 61 01 98 93**

**[skisensation.fr](http://skisensation.fr)**

#### Intersport

Bienvenue dans votre magasin INTERSPORT spécialisé dans la vente et la location d'articles de sport.

Trail, matériel de randonnée, tennis, ping pong, accessoires sports.

Ouvert 7j/7 de 10h à 19h

**8, Avenue Théophile Delcassé**

**Tél. : 05 61 02 96 70**

**[www.intersport.fr](http://www.intersport.fr)**

## Presse/ Tabac

### TARASCON-SUR-ARIÈGE

#### Maison de la presse

**Avenue Paul Joucla**

**Tél. : 05 61 05 62 11**

## Quincaillerie

### Etablissement Da Silva & Fils

Tout ce dont vous avez besoin pour votre maison ou le bricolage !

Grand espace dédié à la quincaillerie, la peinture, le sanitaire, la plomberie, l'outillage pour le jardin, ou la maison.

**Reproduction de clé.** Vous trouvez vos appareils de chauffage à bois, gaz ou fioul que nous pouvons livrer et installer. Une large gamme de matériel de cuisine sait satisfaire les plus exigeants, matériel électroménager et petit ménage des plus grandes marques.

Nos travaux : peinture (intérieure et extérieure), revêtements (sol et murs), électricité et plomberie (dépannage et installation, serrurerie et vitrage, parqueterie...).

**6, Avenue Vaillant-Couturier**

**Tél. : 05 61 05 70 87**

## Stations services

### PERLES ET CASTELET

#### Carrefour Contact

Station gonflage - Piste poids lourds

**24h/24h - ZA du Castelet**

**Tél. : 05 61 02 35 90**

### SAVIGNAC LES ORMEAUX

#### Intermarché contact

24h/24h

**RN20**

**Tél. : 05 61 64 29 29**

### TARASCON-SUR-ARIÈGE

#### Super U

24h/24h

**Route de Quié**

**Tél. : 05 61 05 07 90**

#### Station Esso (Chague)

Ouvert du lundi au vendredi de 7h à 20h, le samedi et dimanche de 8h à 19h30.

**54, Avenue Victor Pilhes**

**Tél. : 05 34 09 00 31**

### VICDESSOS

#### 24h/24h

Station de gonflage

**6, Rue de l'Église**

**Tél. : 05 61 65 34 66**

### QUÉRIGUT (Donezan)

#### Superette Utile

**Tél. : 04 68 20 45 32**

# INFOS PRATIQUES



## État des routes, circulation

### Inforoute

Tél. : 05 61 02 75 75.

<https://www.bison-fute.gouv.fr/pyrenees.html>

### Météo

Tél. : 32 50

## Transports

En bus, en télécabine, en voiture ou en taxi, choisissez le meilleur moyen pour vous déplacer.

### RAIL LIGNES RÉGULIÈRES

#### Gares SNCF

Infos / trafic : 36 35

Horaires et billets : [www.sncf.com](http://www.sncf.com)

#### Bus à 1 €

De Tarascon à Pamiers.

[www.ariège.fr](http://www.ariège.fr)

### LOCATION D'UTILITAIRES ET VOITURES

#### PERLES-ET-CASTELET

#### Carrefour Contact

ZA du Castelet

Tél. : 05 61 02 35 90

#### TARASCON-SUR-ARIÈGE

#### Super U

Tél. : 05 61 05 07 90

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

### BUS TOURISTIQUE

«SAVIGN'AX»

Circulant de Savignac-les-Ormeaux à Ax-les-Thermes en été.

Circule tous les jours sauf le vendredi.

Trajet : 1 €

Renseignements à l'Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises.

### TÉLÉCABINES

**Télécabine : Ax - Bonascre** (720 m-1400 m)

Tous les jours 9h30/12h30 et 13h45/18h30

**Télesiège Lièvre Blanc** : Bonascre -

Saquet (1400 m-2000 m)

**Ouvert** : du 8 juillet au 3 septembre et du 7 au 10 septembre 2023

Tarif piétons journée :

-Ascension complète Ax/Saquet :

Adulte : 10 €

Juniors (5 à 17 ans) : 6,50 €

-Ascension complète VTT :

Adulte : 23,50 €

Juniors : 20,50 €

Il existe des tarifs dégressifs pour plusieurs jours.

Gratuit pour les moins de 5 ans et + de 75 ans sur présentation de justificatif.

### NAVETTES VERS :

La région met en place des navettes à 2€ pour une mobilité douce !

**Navette** : Gare SNCF d'Ax-les-Thermes, Orgeix, Orлу, Les Forges d'Orлу, Parking du Fanguil.

### LE PAS DE LA CASE

#### Transport Lieures

Mercredi et Samedi (toute l'année + le jeudi en juillet et août) :

Tarascon (centre multimédia) à 12h55,

Ussat (RN20) à 13h00, Les Cabannes (arrêt de bus) à 13h10, Luzenac (café de la Paix) à 13h15, Ax-les-Thermes (camping et Grand Tétras) à 13h25, Mérens (arrêt de bus) à 13h35.

Heure de départ du Pas de la Case : 16h45.

Tél. : 05 61 64 23 75 et 06 85 82 61 02

### DONEZAN

A partir de Quillan

Les mercredi, une navette relie les 7

villages du Donezan à Quillan.

Départ le matin (horaires suivant village de départ) pour une arrivée en milieu de matinée. Retour à 12 heures.

**Sur réservation uniquement**

(places limitées)

Tél. : 04 68 20 41 37

### TRANSPORT À LA DEMANDE

#### LUZENAC

Tél. : 05 61 64 68 05

#### TARASCON-SUR-ARIÈGE

Tél. : 05 34 09 86 30

### TAXIS

Pensez à réserver votre taxi.

#### BOMPAS

#### Taxi Canal-Ména

Tél. : 06 07 54 97 59 / 06 47 11 68 01

#### LASSUR

#### Génie TAXI

Tél. : 06 30 31 23 69

#### TARASCON/ AX-LES-THERMES

#### Transport Lieures

Tél. : 05 61 05 61 83 / 05 61 64 23 75

### AIRES DE SERVICE ET STATIONNEMENT CAMPING CARS

#### AUZAT

Aire municipale, en face du camping

#### AX 3 DOMAINES (PLATEAU DE BONASCRES)

30 places / Stationnement gratuit.

Eau 2€/100 L, électricité 6€/12h.

Règlement par CB

#### AX-LES-THERMES

Avenue Delcassé, près de la gare SNCF

30 places.

Entrée : 11€ - Règlement par CB

#### LES CABANNES

Quartier La Bexane

30 places. Toilettes.

Stationnement 10 €/24h - Eau 2€/100L.

Règlement par monnaie et par CB

#### L'HOSPITALET PRÈS L'ANDORRE

Allée de la gare : 8 places.

Toilettes publiques

Stationnement 24h gratuit

Vidange eaux usées gratuites,

Eau 2€ les 100 -Electricité 6€/12h

Règlement par CB

## Infos pratiques

### VICDESSOS (VAL-DE-SOS)

En bordure de la rivière  
25 emplacements en bordure de rivière.  
Tarif : 8€. Stationnement, vidange eaux usées gratuites.  
Tél. : mairie : 05 61 64 88 25

### AIRES DE STATIONNEMENT CAMPING CARS

#### AX LES THERMES

Lieu : Parking de la plateforme de la piscine  
Autorisé du 1er mai au 30 septembre.  
Tarifs : 9€/jour. 55 € la semaine, 150 € la cure ou les 3 semaines par véhicule.  
Taxe de séjour incluse.  
 Paiement : Caisse de la piscine

#### AIRE DE SERVICE CAMPING CARS

#### PERLES ET CASTELET

Zone artisanale. Carrefour Contact

## Distributeurs de billets

Ax-les-Thermes  
Ax 3 Domaines  
Les Cabannes  
L'Hospitalet-près-l'Andorre  
Quérigut  
Tarascon-sur-Ariège  
Vicdessos

## Réseaux de lecture de la Haute Ariège

[www.bibliotheques.cc-hauteariege.fr](http://www.bibliotheques.cc-hauteariege.fr)  
<https://lad-paysdetarascon.bibenligne.fr/>

Gratuité du Réseau de lecture pour tous. Profitez-en !

#### ARIGNAC

1, chemin du Crambet  
Tél. : 05 61 65 23 77

#### AUZAT

1, Rue de la Mairie  
Tél. : 05 61 03 13 35

#### AX-LES-THERMES

Allée du Couloubret.  
Bâtiment du casino.  
Tél. : 05 61 03 13 35

#### LES CABANNES

Place des Platanes  
Tél. : 05 61 05 22 54

#### L'HOSPITALET PRES L'ANDORRE

Place Soulé - Mairie  
Tél. : 05 61 05 20 04

#### LUZENAC

Rue de la Mairie  
Tél. : 05 61 04 77 45

#### MERCUS

Place Jean Moulin  
Tél. : 05 61 64 01 96

#### TARASCON-SUR-ARIÈGE

Centre Culturel F. Mitterrand  
Tél. : 05 61 66 13 74

#### USSAT

Village  
Tél. : 05 61 64 72 91

#### QUERIGUT (DONEZAN)

Chalets le Recantou  
Tél. : 05 61 03 13 35

## Boîtes à livres

A retrouver dans nos villages !

## Centres de Loisirs (ALSH)

#### AUZAT

Tél. : 05 61 03 83 28

#### AX-LES-THERMES

Tél. : 03 61 03 62 02

#### LES CABANNES

Tél. : 05 61 02 90 35

#### LUZENAC

Tél. : 05 61 01 68 77

#### TARASCON SUR ARIÈGE

Tél. : 05 61 05 19 64

## Halte-Garderie/ Crèche

#### AUZAT

#### Les Lutins - Micro Crèche

(réservation obligatoire)  
Tél. : 05 61 03 81 48

#### AX-LES-THERMES

#### Croque soleil

(Réservation obligatoire)  
Camp de Granou  
Tél. : 05 61 02 00 30

#### LES CABANNES

#### Colin Maillard

(réservation obligatoire)  
Espace enfance G. Authier  
Tél. : 05 61 02 90 35

#### TARASCON-SUR-ARIÈGE

#### Maison des Tout-Petits

Rue Jean Moulin  
Tél. : 05 34 09 00 43

## Fréquence Radio FM

[www.frequence-radio.org](http://www.frequence-radio.org)

#### Pyénées FM



## WIFI

Wifi gratuit dans les bureaux de l'Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises.  
Wifi gratuit dans les bureaux de poste.

## Services religieux

Catholique : <http://ariege-catholique.fr>  
Protestant : [www.unepref-ariege.org](http://www.unepref-ariege.org)  
Mosquée de Tarascon : 9, Rue des rentiers

## BUREAUX DE POSTE

Tel : 36 31

Tarascon-sur-Ariège : Avenue Victor Pilhes

Vicdessos : Village

Auzat : Rue de la mairie

Ussat-les-Bains : Route pont d'Ornolac

Les Cabannes : Place des Platanes

Ax-les-Thermes : Place Roussel

Mérens-les-Vals : RN20

L'Hospitalet-près-l'Andorre : Rond point RN20

DONEZAN : Quérigut - Rouze - Le Pla : Le village

### Urgence, sécurité

Numéro d'urgence européen..... 112  
(redirige sur les numéros 15, 17, 18, 115 et 119)  
SAMU ..... 15  
Gendarmerie nationale..... 17  
Lutte contre l'incendie ..... 18  
Enfance maltraitée..... 119  
Enfants disparus..... 116000  
Centre antipoison..... 05 61 49 33 33

! Pour toutes infos pratiques concernant la montagne

**Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne**  
Savignac-les-Ormeaux  
Tél. : 05 61 64 22 58

### Gendarmerie

**AX-LES-THERMES**

Tél. : 05 61 64 20 17

**LES CABANNES**

Tél. : 05 61 64 77 17

**TARASCON-SUR ARIÈGE**

Tél. : 05 61 05 60 17

**QUÉRIGUT**

Tél. : 04 68 20 40 17

### Santé

**Allo docteur**

Un médecin à votre écoute, à partir de 20 h toutes les nuits, weekends et jours fériés.  
Tél. : 39 66

**CENTRES HOSPITALIERS**

**FOIX**

**Centre Hospitalier du Val d'Ariège**

Chemin de Barrau - St Jean de Verges  
Tél. : 05 61 03 30 30

**CARCASSONE**

**C.H de Carcassonne**

Tél. : 04 68 24 24 24

**AMBULANCES**

**AUTOUR D'AX-LES-THERMES ET TARASCON SUR ARIÈGE**

**Ariège Ambulance**

Tél. : 05 61 68 94 94

**AUTOUR DE MIJANES**

**Axat**

Tél. : 04 68 20 63 64

**Quillan**

Tél. : 04 68 20 96 61

**MÉDECINE THERMALE**

**Spécialité Rhumatologie/ O.R.L**

**AX-LES-THERMES**

**Grandclaude Patrick**

7, Rue Gaspard Astrié  
Tél. : 05 61 64 22 50

**Sablou Birgit**

7, Rue Gaspard Astrié  
Tél. : 05 61 64 22 50

**ORNOLAC / USSAT-LES-BAINS**

**Médecin Thermal**

Tél. : 05 61 02 20 03

**MÉDECINE GÉNÉRALE ET THERMALE**

**AX-LES-THERMES**

**Maison de santé**

Tél. : 05 61 03 29 11

**Goubay Frédérique**

Maison de Santé  
Rue Abraham Sicre  
Tél. : 05 61 64 30 80

**Marquès Michel**

Le Bristol, rue du Moulinas  
Tél. : 05 61 64 37 80

**Sasieta Wong**

3, Rue Gaspard Astrié  
Tél. : 05 61 03 20 15

**QUÉRIGUT (donezan)**

**Maison médicale**

Axat-Quérigut, les lundi et jeudi sur RDV  
Dr Tromme et Dr Harrisson  
Tél. : 04 68 74 92 71

**MERCUS**

**Maison de santé**

33, avenue Henri Marrot  
Tél. : 05 61 64 93 06

**Garcia-Aguilera José**

**Hammoun Kamal**

**Vanryssel Marie-Josephe**

**TARASCON-SUR-ARIÈGE**

**Maison de Santé**

**Dedieu Guy-Francis**

Tél. : 05 61 05 68 03

**Haddioui Taoufig**

Tél. : 05 61 05 62 38

**Laguerre Bernard**

Tél. : 05 61 05 62 10

**VICDESSOS**

**Maison de santé «Avicenne»**

Carrer de l'Estalier

Tél. : 05 61 01 20 38

**Michaut Martin**

**Dupu Marc**

### Pharmacies

**AX-LES-THERMES**

**Aybram Guillaume**

10, Rue Rigal

Tél. : 05 61 64 20 28

**LES CABANNES**

**Fraïsse - Redal**

87, Rue Principale

Tél. : 05 61 64 77 08

**TARASCON-SUR-ARIÈGE**

**Pharmacie du Castella**

9, Avenue Paul Joucla

Tél. : 05 61 05 60 09

**Pharmacie Fondère - Teychenne**

4, Place Jean Jaurès

Tél. : 05 61 05 60 47

**VICDESSOS**

**Pharmacie Mas Stéphane**

Place du Gravier

Tél. : 05 61 64 82 82

! Retrouvez la liste complète des métiers du secteur de la santé dans les points d'informations de l'Office de Tourisme ou sur le site [www.pyrenees-ariegeoises.com](http://www.pyrenees-ariegeoises.com)

## NOS AMIS LES BETES

Vous êtes venu avec votre fidèle ami...  
Attention, il ne peut pas suivre partout !!!  
N'oubliez pas sa laisse, son collier, sa gamelle,  
son panier et son carnet de vaccination...

Les animaux sont autorisés dans certains hébergements, restaurants, en randonnées tenus en laisse.  
**Les chiens sont interdits dans la Réserve Nationale d'Orlu.**

N'oubliez pas de nettoyer ses besoins en les ramassants à l'aide d'un sac à déjections canines.  
Merci !!! Ne laissez pas votre animal dans votre voiture. Il est en vacances avec vous !!!

**Attention aux Patous, ils sont là pour défendre les troupeaux !**

### Vétérinaire

**TARASCON-SUR-ARIÈGE**

**SCP des vétérinaires**

Tél : 05 61 05 15 68

**LE PLA (Donezan)**

**Dr Edwige BERTEIL**

(sur rendez-vous uniquement)

Tél : 06 47 24 50 50

## UNE QUESTION ? UNE REONSE !

-Les chiens sont-ils exceptés dans la télécabine?  
Oui s'ils sont tenus en laisse.

-Quelle visite puis-je faire avec mon chien ?  
La grotte de Lombrives, par exemple,  
Accepte les chiens tenus en laisse.

-Puis-je faire la randonnée dans la  
Réserve Nationale d'Orlu ?

Non, même tenu en laisse : pour ne pas déranger la  
faune sauvage et les troupeaux.



## SOYONS RESPONSABLES

### BORNES DE RECHARGE POUR VOITURES ÉLECTRIQUES

<https://fr.chargeamap.com/map>

#### AX-LES-THERMES

2 bornes électriques Révéo au parking de l'église St Vincent

1 borne derrière la chapelle St Jérôme

#### AX 3 DOMAINES

1 borne avenue de la Girolle

1 borne sur le parking

#### LUZENAC

2 bornes électriques Révéo sur la place

Rouge - 26 rue Principale

#### PLATEAU DE BEILLE

1 borne sur le parking

#### SINSAT

2 bornes au garage La Coume

Horaires d'ouverture du garage

#### TARASCON SUR ARIÈGE

2 Bornes Place du 19 mars 1962

2 Bornes sur le parking de Super U

2 Bornes Cité des Arrigols à côté du

Fournil de Louise

#### VICDESSOS

1 borne place du Gravier

Pensez au covoiturage  
[www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr)



### LES POINTS DE TRI

Faisons toutes et tous le bon geste,  
trions tous les emballages !

#### Sur les sites :

Communauté de Communes de la  
Haute Ariège :

[www.cc-hautearriege.fr](http://www.cc-hautearriege.fr)

Communauté de Communes  
de Tarascon-sur-Ariège :

[www.cc-paysdetarascon.fr](http://www.cc-paysdetarascon.fr)

### DÉCHETTERIES DE LA HAUTE ARIÈGE

#### UNAC

RN20

Tél. : 05 61 64 40 37

Horaires d'ouverture :

Du 1er avril au 31 octobre

Du Lundi au samedi : 9h - 12h/14h - 18h

VAL-DE-SOS à ARCONAC

Tél. : 05 61 68 02 02

Horaires d'ouverture :

Lundi et vendredi de 13h30 à 16h30

Mercredi et jeudi de 9 à 12h

Vendredi de 13h30 à 16h30

Samedi de 9 à 12h

### DÉCHETTERIE DONEZAN

CARCANIÈRES

Tél. : 04.68.20.41.37

RD25

Horaires d'ouverture : Lundi, mercredi,

jeudi et vendredi : 14h à 17h

Samedi : 10h à 12h/14h à 17 h

### DÉCHETTERIE DU PAYS DE TARASCON-SUR-ARIÈGE

ARIGNAC

Tél. : 05 61 68 02 02

RD8

Horaires d'ouverture : Du lundi au

samedi : de 7h à 15h

# BIENVENUE EN ARIÈGE PYRÉNÉES

Ariège Pyrénées, l'aventure et la déconnexion sont toujours possibles. Déconnexion, oxygénation, partage, émotion... C'est la promesse de ce territoire à la nature grandiose et au patrimoine riche d'histoire. De 300 à 3 000 m d'altitude, des avant-monts aux estives de montagne, le département de l'Ariège offre des paysages d'une beauté rarement égalée.





## Arize-Lèze

### ♥ #1 • Musée parc Xploria dans sa belle forêt

Envie d'un peu de fraîcheur ? Petits et grands, vivez une aventure riche en découvertes dans une forêt de châtaigniers. Un véritable voyage dans le temps commence... nombreux fossiles à toucher, dinosaures et animaux grands nature, ateliers de fouilles, mare vitrée d'observation... de quoi devenir incollable sur l'évolution des espèces !

### ♥ #3 • L'incontournable dolmen

Evadez vous sur les hauteurs du Mas d'Azil ! Dans un environnement préservé Natura 2000, une balade familiale (1h30) vous permet d'accéder à un dolmen. Une randonnée de 5h vous guide vers 2 autres dolmens et différentes richesses naturelles. Un grand bol d'air vous attend.

#### Office de Tourisme des Vallées de l'Arize et de la Lèze

📍 11 Pl. du Champ de Mars 09290 Le Mas-d'Azil  
☎ 05 61 69 99 90 • @ informations@tourisme-arize-leze.com  
🌐 tourisme-arize-leze.com

### ♥ #2 • Flâneries au Carla-Bayle

Découvrez cette belle bastide médiévale dominant au cœur des vallées. Déambulez le long des remparts et profitez de la superbe vue sur la chaîne des Pyrénées. Poussez la porte de la maison natale du Philosophe des Lumières Pierre Bayle. Rencontrez des artistes locaux. En contrebas du village, promenez-vous autour du lac pour un moment détente.



Xploria © Asphères pour Qualité Tourisme Occitanie

## Portes d'Ariège Pyrénées

### ♥ #1 • Plaines de folies !

Les Voix Sonneuses #5, c'est le plus grand des petits festivals qui se déroule à Saverdun du 30 au 1er juillet ! 8 concerts avec des artistes talentueux, des exposants et artisans d'Occitanie, foodtrucks et buvettes ! Consultez l'agenda, la plaine regorge de nombreux événements !

### ♥ #2 • Plaines de Barbares !

Devenez archéologue le temps d'une visite du musée Ardouin de Mazères ! Vous découvrirez la vie stupéfiante des Francs, Wisigoths et autres peuples ayant vécu sur ces terres pleines de mystères. Pour faire durer le plaisir, découvrez la charmante bastide de Mazères et sa riche histoire lors des visites guidées sur resa du 15 juillet au 15 août.

### ♥ #3 • Plaines de surprises, à Pamiers !

On parie que vous n'avez jamais visité le Carmel de Pamiers, un joyau architectural du XVIIe siècle et que vous ne connaissez pas les secrets des plus grands magiciens ? Visites guidées de la ville et du Carmel, sur resa. du 15 juillet au 15 août.



Musée de la magie à Pamiers © Office de Tourisme des Portes d'Ariège Pyrénées

#### Office de Tourisme des Portes d'Ariège Pyrénées

📍 Boulevard Delcassé BP95 09110 Pamiers  
☎ 05 61 67 52 52 • @ info@pap-tourisme.fr  
🌐 pap-tourisme.fr

## Pyrénées Cathares

### ♥ #1 • Balade à l'étang de Moulzoune

C'est un secret bien gardé, un petit étang facilement accessible par une piste forestière qui offre des panoramas à couper le souffle sur le château de Montségur. Après une petite grimpe dans la forêt dans cet écrin de verdure, cet étang aux airs canadiens posé là sous le chemin du Saint Barthelemy.

### ♥ #3 • Nos voies vertes

Les Pyrénées Cathares sont au cœur d'un magnifique réseau de voies vertes qui sur 38 kilomètres vous emmèneront de Mirepoix au pied de Montségur en empruntant d'anciennes voies ferrées destinées désormais à la balade à pieds, à cheval, à VTT ou VTC.

#### Office de Tourisme des Pyrénées Cathares

📍 31 Pl. Maréchal Leclerc, 09500 Mirepoix  
📍 3 Pl. Albert Gabarrou, 09300 Lavelanet  
☎ 05 61 68 83 76 • @ contact@pyrenees-cathares.fr

### ♥ #2 • Le marché de Mirepoix

Tout au long de l'année, retrouvez le lundi matin le marché de Mirepoix. C'est l'un des plus grands de la région ... et peut être l'un des plus beaux ! Venez découvrir ce merveilleux marché où vous retrouverez des étalages de fruits, légumes, viandes, poissons, épices, textile, bijoux, objets d'artisanat ... et plein d'autres ! Le jeudi matin se déroule également sous la halle un petit marché fermier.



Office de Tourisme des Pyrénées Cathares © Ariège Pyrénées Tourisme - Cathares.com

### ♥ #1 • La Rivière souterraine de Labouiche

Une rivière souterraine, une virée en barque, une cascade, quelques chauves-souris : bienvenue à Labouiche ! Ici, si les guides vous mènent en bateau, c'est seulement pour vous conter la fascinante histoire de la Venise ariégeoise aux particularités géologiques captivantes.

### ♥ #3 • Le Prat d'Albis

Pour ceux en quête de tranquillité, ou pour celles qui n'ont pas froid aux yeux, ce petit trésor naturel offre une myriade de possibilités : un pique-nique au coucher du soleil ou une nuit à la belle étoile, d'une douce balade aux allures de carte postale jusqu'au premier envol en parapente, ce lieu saura combler le tout à chacun, et ce, en toute saison.

#### Office de Tourisme de Foix Ariège Pyrénées

29 Rue Théophile Delcassé 09000 Foix  
05 61 65 12 12 • info@foix-tourisme.com  
foix-tourisme.com

# INFOS

### ♥ #2 • L'Artisanat sur le territoire Foix Ariège Pyrénées

Notre territoire est source d'inspiration pour ces femmes et ces hommes dont le talent a fleuri aux fils des ans. Ne soyez pas timides ! Poussez la porte de leurs ateliers et soyez les témoins privilégiés des créations de ces artisans exceptionnels et affables qui ne manqueront pas de réveiller l'artiste qui sommeille en vous.



Prat d'Albis © Studio Léon

## Pyrénées ariégeoises

### ♥ #1 • Le lever du soleil au Pic du Tarbésou

Cette randonnée représente l'un des plus beaux circuits que l'on peut effectuer en Ariège. Serti de cinq étangs Bauseilles, Noir, Bleu et des Rabassoles, le pic du Tarbésou est un magnifique belvédère. Le pic en lui-même est accessible à tous, la boucle est un peu plus longue. Le créneau horaire à ne pas louper est celui du lever du soleil (Boucle 4h40 - 720m de dénivelé).



Bassin des Ladres à Ax-les-Thermes © Nos Coeurs Voyageurs

### ♥ #2 • Les canyons de l'Artigue

Le ruisseau de l'Artigue, favori des amateurs de canyoning, n'a pas son pareil dans la vallée du Vicdessos. Il dévale son lit en cascades impétueuses ou glisse, plus loin, avec douceur en proposant des berges accueillantes où l'essentiel de l'été semble alors se recueillir. Suivez son cours, l'endroit est idéal au plus chaud de l'été. (1h du parking de l'Artigue - 220 m de dénivelé)

### ♥ #3 • Tremper ses pieds de randonneur au Bassin des Ladres

«Une tradition axéenne, tremper ses pieds dans les bassins d'eau thermale à ciel ouvert après une randonnée ou une journée de ski. Les bienfaits de l'eau sulfurée-sodique sont reconnus pour apaiser et soulager, quelle opportunité de le faire dans un bassin «classé» celui des Ladres qui date de 1250 !»

#### Office de Tourisme des Pyrénées ariégeoises

6 Av. Théophile Delcassé, 09110 Ax-les-Thermes  
05 61 64 60 60 • info@pyrenees-ariegeoises.com  
pyrenees-ariegeoises.com

# INFOS

## Couserans Pyrénées

### ♥ #1 • Une cascade dans le paradis des cascades !

Partez à la cascade de Léziou, l'une de nos randonnées P'tites Jambes préférées ! En moins d'une heure et demie, même avec des petits, on accède à cette chute d'eau qui cache en forêt les secrets de la légende des 9 fontaines. Au pluriel évidemment, car on aurait pu vous parler de la cascade d'Ars, ou d'une demi-douzaine de ses sœurs.

### ♥ #3 • T'as l'bonjour d'Albert !

Albert et Sidonie sont les héros malgré eux d'une aventure qui leur a survécu : l'écomusée d'Alzen. Ferme pédagogique accueillant nos races locales de vaches, brebis, chèvres, également des variétés de légumes anciens : on touche, on ressent, on goûte, on apprend surtout. Participez aux nombreux ateliers ! Une expérience à mi-chemin entre tradition et écologie appliquée.

#### Office de Tourisme Couserans Pyrénées

Place Alphonse Sentain 09200 Saint-Giron  
05 61 96 26 60 • contact@tourisme-couserans-pyrenees.com  
tourisme-couserans-pyrenees.com

# INFOS

### ♥ #2 • Galey est un village

Ressentez un concentré des Pyrénées dans ce village unique où tout vous touche en plein cœur : l'ambiance champêtre, la vue, le bon resto, plusieurs pépites du patrimoine local, enrobées des parfums de fleurs colorant chaque bord de fenêtre. Puis repartez emplit d'une mélancolie douce dans la vallée de la Bellongue, par la célèbre route des cols. D'Aspet à la Core, les lacets vous bercent, mais ne ratez pas les stop-fromages, ce serait trop dommage !



Cascade de Léziou © Loïc Bel



De la grotte de Niaux au château de Montségur, ces sites vous invitent à vivre une saga qui vous emmène en voyage de la Préhistoire jusqu'aux temps de la croisade contre les Cathares. Grotte et musée du Mas-d'Azil, grotte de Niaux, grotte de la Vache, grotte de Bèdeilhac, Parc de la Préhistoire, château de Montségur, château de Foix, bastide de Mirepoix, Cité de Saint-Lizier, laissez-vous emporter par le souffle de l'Histoire et ses paysages somptueux !

## FOIX-MONTSÉGUR, CITÉS MÉDIÉVALES

### ♥ Le château de Foix

Les comtes de Foix vous accueillent chez eux ! Décors médiévaux à couper le souffle, machines de guerre, ateliers participatifs, 2000 m<sup>2</sup> de musée interactif, assurément une visite à ne pas louper ! En prime, un escape game pour retrouver, si vous relevez le défi, le trésor des cathares...

### ♥ Le château de Montségur

Emblème du Catharisme, dressé à 1207 m d'altitude, bienvenue dans un lieu chargé d'Histoire où les pierres parlent et pleurent...

### ♥ La cité de Saint-Lizier

Cathédrale, cloître, Palais des Evêques, pharmacie du XVIII<sup>e</sup> siècle... Ancienne cité gallo-romaine puis siège de l'Évêché, Saint-Lizier vous livre petit à petit tous les témoignages de son riche passé.

### ♥ La bastide de Mirepoix

Nommée place des Couverts, la place de cette bastide est l'une des plus belles de France. Ses maisons à colombages s'avancent sur d'incroyables piliers de bois sculptés de têtes humaines et de monstres grimaçants. Plus tardive, la cathédrale possède, dit-on, la nef la plus grande de ce type en France.



## NIAUX, MAS-D'AZIL, PYRÉNÉES PRÉHISTORIQUES

### ♥ La grotte de Niaux

La grotte de Niaux est une des rares grottes ornées encore accessible au public, tant sa conservation est exceptionnelle ! Dans le Salon Noir, plus de 80 peintures d'animaux sont représentées avec un souci du détail incroyable !

### ♥ Le Parc de la Préhistoire

Le Parc de la Préhistoire est idéal pour mieux comprendre la Préhistoire et le quotidien des Magdaléniens, il y a 14 000 ans. 3 espaces de découverte : les ateliers ludiques pour s'initier à la vie de ces tribus, l'espace muséographique de 2500 m<sup>2</sup> pour découvrir l'art de la Préhistoire et l'espace des géants de l'âge de glace au cœur d'une steppe peuplée d'animaux préhistoriques à échelle réelle.

### ♥ La grotte et musée du Mas-d'Azil

Avec son porche impressionnant, traversé par une route et un cours d'eau la grotte du Mas-d'Azil est un site spectaculaire mais pas seulement ! Ce lieu tient aussi sa notoriété des vestiges préhistoriques dont il recèle.

**ARIÈGE** PYRÉNÉES  
Libres comme l'Air

Retrouvez toute l'Ariège sur :

[ariégepyrenees.com](http://ariégepyrenees.com)

# Comment venir chez nous

## PAR LE RAIL

- SNCF : Réservation et informations : Tél. 3635  
www.sncf.com
- Lignes directes régulières toute l'année :  
Paris Austerlitz - La Tour de Carol
- Arrêts : Tarascon-sur-Ariège - Les Cabannes - Luzenac/  
Garanou - Ax-les-Thermes -  
Mérens les Vals - L'Hospitalet près l'Andorre
- Billeterie à Tarascon-sur-Ariège et Ax-les-Thermes
- TGV Paris Montparnasse via Toulouse

## PAR LES AIRS

### • Aéroports internationaux

Toulouse-Blagnac (102 km de Tarascon-sur-Ariège/  
130 km d'Ax-les-Thermes/180km de Mijanès)  
Carcassonne-Salvaza (96 km de Tarascon-sur-Ariège/  
100 km d'Ax-les-Thermes/90 km de Mijanès)

## EN BUS + TRAIN OIBUS

Depuis Paris Bercy (centre ville)  
Depuis Orléans  
Depuis Limoges  
Depuis Brive-la-Gaillarde  
Depuis la Gare Routière de Toulouse Matabiau

## ACCÈS ROUTIER

### DEPUIS TOULOUSE :

#### • Vers Ax-les-Thermes :

A61, direction Montpellier-Foix, bifurcation A66  
A66, sortie Pamiers (35 km de Tarascon-sur-Ariège et 60  
km d'Ax-les-Thermes par voie rapide), prendre direction  
Foix-Andorre

- Vers Le Donezan - Mijanès : A61, direction Carcassonne,  
Prendre direction Limoux, Quillan  
(90 km de Mijanès)

### DEPUIS BORDEAUX :

- Vers Ax-les-Thermes : A62, jusqu'à Toulouse, prendre  
A61 puis A66

### DEPUIS CARCASSONNE :

- Vers le Donezan - Mijanès : Prendre direction Limoux,  
Quillan (90 km de Mijanès)
- Vers Ax-les-Thermes : A61, sortie à Bram (80 km de  
Tarascon-sur-Ariège/ 100km d'Ax-les-Thermes)

### DEPUIS MONTPELLIER :

- Vers Ax-les-Thermes : A61, sortie Carcassonne (100 km  
d'Ax-les-Thermes)  
Prendre direction Limoux, Quillan, Belcaire, Col du Chioula.  
A61, sortie Bram (80 km de Tarascon-sur-Ariège/  
100 km d'Ax-les-Thermes)  
Prendre direction Mirepoix, Foix, Tarascon/Ariège
- Vers le Donezan - Mijanès : A9, via Perpignan  
puis D117 et D118 direction Axiat  
(240 km de Montpellier via Mijanès)

### DEPUIS BARCELONE :

#### • Vers Ax-les-Thermes et Tarascon-sur-Ariège :

Suivre Manresa, Tunnel Del Cadi  
(60 km d'Ax-les-Thermes, 88 km de Tarascon/Ariège),  
Puigcerda, Tunnel de Puymorens  
• Vers le Donezan - Mijanès : Suivre Manresa, Tunnel  
Del Cadi (123 km de Mijanès), Puigcerda, Boug -Madame,  
Formiguères.



# Carte touristique

-  Espace nordique
-  Station thermale et de détente
-  Office de Tourisme
-  Station de ski de pistes
-  Grotte – Préhistoire
-  Grands Sites Occitanie



ORIENTALES  
PYRÉNÉES

ANDORRE

AGNÈS



# PYRÉNÉES ARIÉGOISES

TOURISME



#pyreneesariegeoises

## NOS BROCHURES

Vous pouvez télécharger gratuitement toutes nos brochures sur :

[www.pyrenees-ariegeoises.com/brochures](http://www.pyrenees-ariegeoises.com/brochures)

À votre disposition, des **bornes numériques** pour des infos en un clic à : Auzat, Vicdessos, Les Cabannes, Luzenac, Ax-les-Thermes, Montalillou et Les forges d'Orlu.



## OFFICE DE TOURISME DES PYRENEES ARIEGEOISES

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

### ACCUEIL - INFORMATIONS :

- Ax-les-Thermes, Les Cabannes, Vicdessos, Tarascon sur Ariège, Quérigut.  
Tél. : 05 61 64 60 60

Horaires d'ouverture sur notre site internet :

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

### RÉSERVATIONS - SERVICES GROUPES :

Tél. : 05 61 64 90 31

Membre du réseau Ariège Tourisme

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

