



HAUTE-GARONNE

secrète

31 Circuits découverte

Pouvez-vous garder un secret ?

« Tout le monde sait bien que c'est impossible ! Comment garder confidentiels tous les bonheurs qui rendent la vie et un séjour inoubliable ? Impossible vous dis-je ! D'autant qu'en Haute-Garonne, les occasions de s'émerveiller, de se surprendre, de s'émerveiller ne manquent pas... Ce guide aux 31 circuits de découverte vous entraîne sur les chemins les plus précieusement préservés que l'on ne conseille qu'aux amis. Alors profitez-en ! Le Sud-Ouest dans toutes ses splendeurs vous ouvre les bras ! Vous allez plonger vos yeux dans l'eau verte du canal du Midi et dans les vastes contrées baignées de soleil du Lauragais. Vous allez découvrir que même en hiver la Haute-Garonne sait bien accueillir ses visiteurs dans les Pyrénées grâce à ses stations de Bourg d'Oueil, du Mourtis, de Superbagnères et de Peyragudes où tous les types de glisse sont possibles. Vous allez vous étonner du travail des artisans spécialistes de faïence à Martres-Tolosane, des experts en marqueterie de Revel, de l'exploitation du marbre à Saint-Béat, de tous ces savoir-faire qui font la richesse du territoire. Et son patrimoine, qu'il soit identitaire ou religieux comme sportif, aéronautique ou gustatif se révélera grâce à ce guide très complet. Partout ici, du Pays Toloisan au Comminges en passant par le Volvestre ou le Piémont des Pyrénées, les opportunités de réjouissance, de connaissance, de culture, se font jour et se multiplient grâce aux femmes et aux hommes qui adorent transmettre leur passion. Ils vous livreront les clés de la Haute-Garonne autour d'une bonne table, d'une belle bouteille, avec la faconde qui caractérise les gens d'ici, en toute simplicité et dans la plus grande convivialité. Avant de les révéler, venez partager leurs secrets... »

Didier Cujives
Président de Haute-Garonne Tourisme

Photos ci-contre : rafting sur la Garonne.
Château de Laréole vue de drone. Balade en Volvestre.



Sommaire

Circuit 01 — 4	Un balcon sur les Pyrénées
Circuit 02 — 7	Au fil de la Garonne
Circuit 03 — 10	Le canal du Midi, un ouvrage-d'exception
Circuit 04 — 13	Les cols du Tour de France, Pyrénées maillot jaune
Circuit 05 — 16	C'est un long roman, itinéraire historique
Circuit 06 — 19	Les églises romanes du Comminges
Circuit 07 — 22	Raisin noir, couleur Négrette



Circuit 08 — 25	Itinéraire tranquille des coteaux
Circuit 09 — 28	Toulouse en rose en vert, parcs et jardins
Circuit 10 — 31	Des lacs tout en hauteur
Circuit 11 — 34	Sur les traces de l'or bleu
Circuit 12 — 37	Nos cathédrales, nos trésors
Circuit 13 — 40	Autour du grand site Saint-Bertrand - Valcabrière
Circuit 14 — 43	Autour du château de Laréole
Circuit 15 — 46	Autour de Port-Lauragais
Circuit 16 — 49	100 % Family
Circuit 17 — 52	Savoir-faire anciens et industrie d'aujourd'hui
Circuit 18 — 55	Rugby, Terre de champions
Circuit 19 — 58	La Haute-Garonne vue d'en haut
Circuit 20 — 61	Mémoire d'aviateurs



Circuit 21 — 64	La croisée des chemins
Circuit 22 — 67	Les chemins de la liberté
Circuit 23 — 70	Assiettes en fête
Circuit 24 — 74	Instants fraîcheurs, des lacs et rivières
Circuit 25 — 76	Un voyage près de vous, à table avec nos producteurs
Circuit 26 — 80	Camping-Car Holiday
Circuit 27 — 83	À bicyclette sur le canal du Midi
Circuit 28 — 86	Feu vert pour une Haute-Garonne éco-touristique !
Circuit 29 — 89	Tout est bon, tout est bio
Circuit 30 — 92	Voyage au pays de la bière
Circuit 31 — 95	Passion métiers d'art

Les collines du Piémont des Pyrénées sont LA destination nature en toute saison ! Ce circuit s'adresse à vous, amoureux d'une nature sauvage et préservée.

Un balcon sur les Pyrénées

En cheminant entre plaine toulousaine et sommets pyrénéens, le fond d'écran qui s'inscrit sur le pare-brise de la voiture est prometteur ! À l'horizon, la chaîne montagneuse en majesté barre la totalité de la vue. Peu à peu, la pente s'affirme, les points de vues se multiplient, la nature prend toute sa place et son importance. Depuis Saint-Gaudens, capitale du Comminges, jusqu'à Arbas, pays de l'ours, bienvenue sur les contreforts de la montagne de Haute-Garonne !

Saint-Gaudens.



POURQUOI ON AIME ?

- Une campagne verdoyante et vallonnée au pied des Pyrénées.
- L'authenticité de ses paysages à seulement 1h de Toulouse.
- Les points de vue inouïs sur les hauts sommets.

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE

Printemps, été, automne

NOMBRE DE KMS

Environ 90 km

DURÉE RECOMMANDÉE

1 jour

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES

7

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ

Saint-Gaudens



Saint-Just-de-Vacabrière.



Lac de Saint-Pé-d'Ardet.

ÉTAPE 01

Saint-Gaudens

Depuis le parvis de la collégiale de la capitale du Comminges, la vue sur le pic du Midi (2 877 m), les sommets ariégeois et le pic du Cagire (1 912 m) est époustouflante ! Mais avant de les rejoindre, visite indispensable au musée Arts et Figures des Pyrénées pour tout savoir sur le patrimoine et l'histoire des Pyrénées centrales.

ÉTAPE 02

Saint-Bertrand-de-Comminges – Valcabrière

Bienvenue dans l'Antiquité et au Moyen Âge ! Ici se côtoient les époques, les savoir-faire, les vestiges et l'impressionnante cathédrale gothique Sainte-Marie. De sa haute silhouette plantée en plein village médiéval, elle domine la vallée et la basilique Saint-Just-de-Valcabrière bâtie avec des remplois romains provenant de la cité antique.

ÉTAPE 03

Barbazan

Ancienne station thermale aujourd'hui encore dotée d'un casino où se rendaient les vedettes du début du XX^e siècle en villégiature, le village jouit en outre de la présence d'un beau lac. Interdit à la baignade mais lieu de balade très agréable et point de départ de nombreuses randonnées à pied ou à VTT.

ÉTAPE 04

Génos – Saint-Pé-d'Ardet – Les Frontignes

À la miellerie-musée de Génos, on vous révélera tous les secrets de la fabrication du miel. Au lac glaciaire de Saint-Pé-d'Ardet, la beauté de la nature vous subjuguera et avant de rejoindre Antichan-de-Frontignes, un espace aménagé équipé d'une table d'orientation offre un panorama sur la vallée et les sommets, digne d'un film !



Aspet vu du Pic du Gar.

ÉTAPE 05

Saint-Béat – Col de Menté –
Le Mourtis

Depuis Saint-Béat, réputée pour son marbre depuis l'Antiquité, les coureurs du Tour de France savent bien que le col de Menté (1 346 m) les attend... Puis vient le village de Boutx dominé par les falaises du pic du Gar (1 785 m) et les sommets du Luchonnais. En route pour la randonnée et la station 4 saisons du Mourtis !

ÉTAPE 06

Aspet

Après le col de Menté, le gouffre de Henne Morte, l'un des plus longs réseaux souterrains de France (117 km et jusqu'à 1 000 m de profondeur), est là sous vos pieds ! Puis, à l'ombre du Cagire (1 907 m), il fera bon se poser sur la place d'Aspet où se déroule un marché typique chaque samedi puis découvrir la chapelle de Miègeocoste et les bois et prairies de Milhas.

ÉTAPE 07

Arbas

Bienvenue au pays de l'ours ! D'un caractère prudent il ne se montre pourtant que très rarement. Ce qui permet la pratique de sports de pleine nature et de la randonnée sous toutes ses formes dans le cadre somptueux de la vallée d'Arbas. Pas étonnant que le site soit devenu le paradis des parapentistes !

+ C'est secret

Sur le chemin du Calvaire (station n°7) à Valentine près de Saint-Gaudens, visite hors du temps et apaisante à la chapelle du bout du Puy.

La Garonne, ce fleuve du sud de la France inscrit dans tous les manuels de géographie... Mais la connaissez-vous vraiment ?

Au fil de la Garonne

Embarquement immédiat pour une découverte des villes et villages dont l'histoire est intimement liée au fleuve Garonne ! Troisième de France avec ses 647 km, le cours d'eau né du glacier de l'Aneto (3 404 m, point culminant de la chaîne) dévale les pentes vers le Val d'Aran. Ce torrent tumultueux se transforme en rivière à Saint-Béat puis en voie de navigation essentielle dans les temps anciens. Les bâtisseurs y trouvaient les galets roulés utilisés en alternance avec la brique rouge dans la construction du Midi toulousain.

Vue des coteaux sur la Garonne en automne.

POURQUOI ON AIME ?

- Des paysages sauvages aux paysages travaillés, les berges de Garonne ne sont jamais les mêmes !
- La traversée du département, autrement.
- Le côté sports d'eaux vives.

LE MEILLEUR MOMENT
POUR S'Y RENDRE
printemps, été, automne

DURÉE RECOMMANDÉE
2 jours

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
15

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Fos



Balade à vélo en bord de Garonne.



Lac de Montréjeau.

ÉTAPE 01

Fos frontière du Pont du Roy – Saint-Béat

Plutôt torrent de montagne que fleuve, la Garonne offre ses eaux à la truite en été aux abords de la frontière franco-espagnole. Et le petit patrimoine des villages comme Fos où abondent les lavoirs et fontaines ou celui, plus imposant, de l'usine hydroélectrique du Val d'Aran agrémenteront la balade de la plus agréable des façons. Le village de Saint-Béat, à flanc de montagne avec prise sur la Garonne, a su, lui, tirer partie de la géologie puisque ses carrières de marbre sont utilisées depuis l'Antiquité. Sur le fleuve, les Romains emmenaient les blocs vers Lugdunum Convenae, l'actuelle Saint-Bertrand-de-Comminges.

ÉTAPE 02

Fronsac

Depuis la base d'eaux vives, la Garonne devient un grand terrain de jeux ! Sur ses eaux, en rafting ou en canoë, sur ses berges, à vélo, en trottinette ou en patins à roulettes, tout est possible pour s'éclater et profiter du cadre au grand air ! En piste de Chaum jusqu'à Carbonne, toute la famille peut participer.

base-antignac.com

ÉTAPE 03

Saint-Bertrand – Valcabrère – Labroquère

Afin d'admirer la splendeur des sites de Saint-Bertrand-de-Comminges et de Valcabrère qui ont traversé le temps et sont classés au Patrimoine mondiale de l'Unesco, direction les eaux de Garonne ! À bord d'un canoë, depuis Valcabrère jusqu'à Montréjeau, la perspective diffère mais n'en finit pas de charmer.

les-pagaies.fr

ÉTAPE 04

Montréjeau

Ancienne bastide bordée par la Garonne que la Neste renforce ici, cette charmante petite ville s'enrichit d'un agréable lac. Idéal pour la balade en famille avec sentier pédagogique, aire de pique-nique et jeux pour enfants ou pour pratiquer la pêche, il est ouvert à la baignade l'été. À proximité, un parcours de golf de 9 trous et le somptueux château de Valmirande.

ÉTAPE 05

Saint-Gaudens

Rive gauche de la Garonne, recueillant ici les eaux du Jò et du Lanedon, Saint-Gaudens raconte l'histoire du Comminges dont elle est la capitale. Son centre-ville historique atteste de sa place marchande prépondérante dès le IX^e siècle. Non loin, à Valentine ou Estancarbon, les parcours de pêche sont légion et raviront les amateurs...

ÉTAPE 06

Saint-Martory – Abbaye de Bonnefont

On entre dans le village natal du spéléologue Norbert Casteret (1897-1987, découvreur des sources de la Garonne) grâce à un impressionnant pont à trois arches du XVIII^e siècle et une belle porte de ville. Baigné par la Garonne et son affluent la Noue, le village est proche de l'abbaye cistercienne de Bonnefont et de son jardin monastique d'inspiration médiévale.

ÉTAPE 07

De Martres-Tolosane à Carbonne

La visite de la ville circulaire de Martres-Tolosane invite à une balade sereine et à pousser les portes des faienceries, du grand presbytère et son espace culturel Angonia. Plus loin, l'ancien port de Cazères, lieu de commerce et de construction de bateaux, valorise son plan d'eau avec de multiples activités à destination de toute la famille : **Maison Garonne > 05 61 97 10 05.** En Volvestre le fleuve se fait plus doux. À Carbonne, le long de ses berges sur 10 km, on découvre la ville et ses ponts, son cadre de vie qui avait séduit le grand artiste André Abbal (1876-1953) qui



Espace EDF-Bazacle.

s'adonnait à la sculpture en pierre en taille directe, à découvrir dans le musée et son jardin.

ÉTAPE 08

Du Parc du confluent Lacroix-Falgarde à Toulouse

Le vaste espace naturel et encore sauvage de Lacroix-Falgarde est sillonné de plusieurs sentiers longeant le fleuve. Au bout de la balade, un beau point de vue sur le confluent de l'Ariège et de la Garonne que l'on peut traverser par le bac à Portet-sur-Garonne. Arrivé à Toulouse, visitez l'espace EDF-Bazacle à la fois usine hydroélectrique et espace d'exposition avec sa grande terrasse extérieure pour un point de vue exceptionnel sur la Garonne. En face, depuis le port Viguerie jusqu'aux jardins Raymond IV, la passerelle qui longe l'hôpital de la Grave surplombe le fleuve qui poursuit son périple.

+ C'est secret

Le spéléologue Norbert Casteret a prouvé, au début du XX^e siècle, que les eaux du trou du Toro au pied de l'Aneto font résurgence dans le Val d'Aran, constituant ainsi la Garonne naissante. En 1931, colorant les eaux de fluorescéine jusqu'à l'Œil de Jouéou en Val d'Aran, il démontre que les eaux du fleuve parcourent 4 km sous terre.

Au rythme de la valse des bateaux, le canal du Midi se vit en toute quiétude sur les anciens chemins de halage à vélo ou à pied.

Le canal du Midi, un ouvrage d'exception

Le canal du Midi, grand œuvre de Pierre-Paul Riquet (1609-1680) et partie intégrante de la voie verte qui court entre Atlantique et Méditerranée, traverse nos contrées sur 240 km entre Toulouse et Sète. La réalisation, ponctuée de 63 écluses et ouvrages d'art, est classée au Patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1996 et charme inmanquablement lorsque l'on prend le temps de la suivre à travers ce Pays Lauragais qui ressemble tant à la douce Toscane, avec sa propre identité riche de beaux villages et d'églises aux typiques clochers-murs.



POURQUOI ON AIME ?

- La piste cyclable et le parcours pédestre à l'ombre des platanes centenaires.
- Les modes de déplacement doux : à pied, à vélo, en rosalie, en bateau, en canoë ou en kayak.
- Les clochers-murs du Pays Lauragais.

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE

Printemps, été, automne

NOMBRE DE KMS

Environ 72 km

DURÉE RECOMMANDÉE

1 ou 2 jours

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES

12 étapes possibles

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ

Port-Lauragais

Pont de Deyme.



Port-Lauragais.

ÉTAPE 01

Port-Lauragais

Accessible par la piste cyclable, la route ou l'autoroute, le petit port de plaisance implanté sur le parcours du canal du Midi constitue une halte bénéfique pour les vacanciers ou randonneurs de passage. Dans sa Maison de la Haute-Garonne, vous trouverez les produits du terroir, une exposition sur le canal du Midi et les informations touristiques nécessaires à tout séjour agréable...

ÉTAPE 02

Avignonet-Lauragais

Les vestiges du château fort du XI^e siècle, les maisons à colombages et demeures des XVII^e et XVIII^e siècles apportent le témoignage du riche passé historique du village. Il fut notamment le théâtre d'un épisode tragique de la résistance cathare face à l'Inquisition en 1212. À proximité, le Seuil de Naurouze partage les eaux vers la Méditerranée ou l'Atlantique.



Écluse de Montesquieu-Lauragais.

ÉTAPE 03

Renneville

Avec ses huit semblables implantées sur le territoire de la Haute-Garonne, l'écluse de Renneville, petit bourg de plus de 500 âmes, fait le charme des lieux. Restaurée en 2011, elle conserve sa belle architecture et constitue, l'été venu, le point de départ de balades en bateau sur le canal.

ÉTAPE 04

Villefranche-de-Lauragais – Saint-Rome

Ancienne bastide fondée au XIII^e siècle florissante grâce au commerce du pastel et du blé, Villefranche a su conserver tout son charme, son patrimoine et ses traditions. Un superbe clocher-mur à six baies, des passages couverts et son marché de plein vent du vendredi matin autour de la magnifique halle centrale. À 5 km à peine, le village de Saint-Rome mêle les styles architecturaux les plus divers. Il est né de l'imagination fertile d'un riche propriétaire du Lauragais au XIX^e siècle et figure sur la liste des Monuments historiques depuis 1950.

ÉTAPE 05

Montesquieu-Lauragais –
Ayguevives

Bâti en circulade (cercle) autour de sa belle église à clocher-mur à cinq baies, le village domine la plaine du Lauragais. Halte nautique prisée sur le canal, l'étape est pourvue de l'écluse de Négra où, autrefois, les voyageurs partis de Toulouse pouvaient se restaurer, se rafraîchir dans l'auberge et prier dans la chapelle. À Ayguevives, les marques de l'histoire abondent qu'elles soient romaine, cathare ou toulousaine : l'aqueduc de Gilade, le moulin à eau de Ticaille et l'écluse du Sanglier. Cette dernière impeccablement conservée fut le théâtre de la prise d'un énorme animal au moment de la construction du canal du Midi au XVII^e siècle.

ÉTAPE 06

Nailloux

Avec vue splendide sur le Lauragais, cette bastide typique du Sud-Ouest jouit d'une douceur de vivre renforcée par la présence du lac de la Thésauque tout proche. Petits et grands y trouveront de quoi s'éclater avec force jeux gonflables et activités, et découvrir la nature environnante. Certains viennent même de loin pour pratiquer la pêche de nuit aux carnassiers...

+ C'est secret

Des écluses ovales ont été construites sur le parcours de Castanet-Tolosan à l'étang de Thau sur ordre de Colbert (1619-1683, principal ministre de Louis XIV) suite à l'écroulement des premières qui étaient rectangulaires. Elles offrent l'avantage de répartir les charges sur l'extérieur et de permettre le passage de plusieurs bateaux en même temps.

ÉTAPE 07

Montgiscard –
Montbrun-Lauragais

Depuis la colline où il est planté, le clocher-mur de son église porte loin la bonne parole. Ses ruelles, sa Grand'Rue, ont conservé le caractère et le charme d'antan, celui où le maréchal-ferrant sévissait encore et où les locomotives à vapeur venaient se ravitailler en eau à la gare de Montlaur. Sur une autre colline, les moulins tournent à proximité du village de Montbrun-Lauragais. Le sien, très beau et daté du XVIII^e siècle, fonctionne comme avant et on peut désormais acheter la farine produite ici, sur le marché qui se tient au village chaque jeudi.

ÉTAPE 08

De Ramonville –
Port-Sud à Toulouse

Le port de plaisance de Port-Sud offre quiétude et ombre sur le canal à tous les plaisanciers et sportifs. Puis, l'entrée dans la Ville rose passe par le pont des Demoiselles qui fut surnommé vulgairement « Pont de las Pute ». Nom que l'on doit aux femmes qui venaient rejoindre les ouvriers en mal d'amour pendant la période de construction du canal. Passé le Port Saint-Sauveur, on peut naviguer en toute quiétude et à l'ombre des platanes centenaires jusqu'au canal de Brienne qui a permis de relier le canal du Midi à la Garonne en contournant la chaussée du Bazacle à partir du XVIII^e siècle.

Partez dans la roue de ces cyclistes infatigables pour découvrir les recoins d'un département riche d'une nature brute !

Les cols du Tour de France, Pyrénées maillot jaune

Au paradis de la Petite Reine, la Haute-Garonne figure dans les plus hautes sphères grâce à sa ribambelle de sommets à gravir au temps des beaux jours. Les amateurs se plaisent à vaincre ces parcours réputés difficiles pour la beauté du geste, le dépassement de soi et l'admiration qu'ils vouent aux professionnels qui les doublent ! Car sur les pentes des cols de Peyresourde (1 569 m), du Portet d'Aspet (1 069 m), de Balès (1 755 m) il n'est pas rare de croiser certaines équipes prestigieuses qui viennent reconnaître ces routes qui font régulièrement les belles heures du Tour de France. En selle !



POURQUOI ON AIME ?

- Une nature sauvage et préservée.
- Les points de vue sur les pics pyrénéens.
- Des rencontres surprenantes.

LE MEILLEUR MOMENT
POUR S'Y RENDRE
Été, automne

DURÉE RECOMMANDÉE
2 jours

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
7

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Luchon via le port de Balès (1 755 m)



Port de Bales.

ÉTAPE 01

Port de Balès (1 755 m)

Depuis Luchon vers Peyragudes puis Bourg d'Oueil la surprise est au bout de la piste ! Un « Port » (col en gascon), et pas des moindres, attend tout en haut ! La vue sur les pics enneigés de Luchon et le massif de l'Aneto (3 404 m) mérite bien 1 200 mètres de dénivelé...

ÉTAPE 02

Col de Peyresourde (1 569 m)

Entre Haute-Garonne et Hautes-Pyrénées, ce col assure le spectacle en route pour la station de Peyragudes ! Bien logique donc que le Tour de France l'ait inscrit à son programme à 47 reprises. Et dans la descente, la route de Portet-de-Luchon emmène à la découverte des beaux villages de pierre de la vallée du Larboust.

ÉTAPE 03

Luchon et Superbagnères (1 800 m)

Depuis le balcon des Pyrénées, le regard porte loin sur la chaîne des Pyrénées et son sommet le pic de l'Aneto. Le Tour de France s'invite régulièrement dans ce panorama enchanteur qui célèbre la nature à chaque instant.

ÉTAPE 04

Luchon et le col du Portillon (1 292 m)

Avec 25 arrivées et 30 départs de la Grande Boucle, Luchon est « LA » ville star du Tour en Haute-Garonne. Avant de rejoindre le Val d'Aran et l'Espagne en passant par le col du Portillon (1 293 m), il faut absolument s'accorder du temps dans les thermes de Luchon et son hammam naturel implanté au cœur d'une grotte à 40° découverte par les Romains.



Col du Portet d'Aspet.

ÉTAPE 05

Saint-Béat et le col de Menté (1 349 m)

De retour d'Espagne, après la cité marbrière de Saint-Béat, direction Boutx et ses bergeries. Avant d'accéder au col de Menté, une courte marche de 30 mn vers l'Escalette assurera le dépaysement avec vue splendide sur la station du Mourtis.

ÉTAPE 06

Col du Portet-d'Aspet (1 065 m)

Depuis le col de Menté, cap vers Coulédoux et Portet-d'Aspet, dernier village avant l'Ariège où une halte au bar-restaurant s'impose. En pleine nature, retour vers Juzet-d'Izaut et le col des Ares.



Cyclistes grim pant un col des pyrénées.

ÉTAPE 07

Col des Ares (797 m)

Ce petit col de faible altitude est très prisé par les cyclistes amateurs. Il donne accès aux Frontignes au microclimat étonnant puis à Antichan-de-Frontignes où la table d'orientation permet de prendre des photos de la vallée et des sommets environnants. Puis, pique-nique conseillé au bord du lac de Saint-Pé d'Ardet...

+ C'est secret

À la saint Jean, dans les Pyrénées centrales, on brûle un tronc d'arbre entier séché et rempli de paille pour célébrer l'arrivée du solstice d'été. Cette tradition des fêtes du Brandon figure au Patrimoine culturel immatériel de l'Humanité de l'Unesco depuis 2015.



Il était une fois la Haute-Garonne ... laissez-vous conter l'histoire ancestrale de ces Hommes.

C'est un long roman, itinéraire historique

Depuis les âges les plus reculés, la Haute-Garonne est le théâtre de l'évolution humaine. De l'occupation des grottes montagnardes d'Aurignac ou de Gourdan-Polignan au Paléolithique en passant par les invasions tectosages aux IV^e et V^e siècles à l'origine de la création de Tolosa en bord de Garonne et à la présence des Romains dans ces contrées fertiles, le territoire invite à une immersion dans le passé. Les bastides et villages aux allures médiévales ajoutent à l'imagerie et à la force d'un patrimoine remarquable à découvrir au fil du séjour.

Le musée-forum de l'Aurignacien.

LA DÉCOUVERTE D'AURIGNAC

un des actes fondateurs de la préhistoire

Au cœur de ces débats, la découverte de l'abri d'Aurignac arrive à point nommé. Elle permet à Édouard Lartet de démontrer que l'Homme a bien vécu à la même époque que certains animaux disparus du Quaternaire. Des objets travaillés par l'homme sont...



POURQUOI ON AIME ?

- L'histoire sans limite de la Haute-Garonne.
- La programmation des musées qui sort des sentiers battus.
- Les villas gallo-romaines dignes des quartiers les plus chics de la Riviera.

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE
Toute l'année

NOMBRE DE KMS
Environ 280 km

DURÉE RECOMMANDÉE
2 jours

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
10 étapes possibles

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Toulouse



La basilique Saint-Sernin.



Martres-Tolosane.

ÉTAPE 01

Toulouse

La ville antique de Tolosa perce encore sur quelques sites tels que l'amphithéâtre de Purpan, les thermes d'Ancely ou les bases des murs d'enceinte près de la cathédrale Saint-Étienne. Le musée Saint-Raymond, à la fois site archéologique et abri de somptueuses collections, témoigne lui aussi de cette période faste. Quant à la Toulouse médiévale, elle s'incarne de belle manière dans les pierres de la basilique Saint-Sernin (classée au Patrimoine mondial de l'Unesco), le musée des Augustins, le cloître des Jacobins, l'Hôtel d'Assézat...

ÉTAPE 02

Martres-Tolosane

Son plan de bastide circulaire, l'aspect médiéval de ses ruelles et sa tradition faïencière rendent Martres-Tolosane attractive à plus d'un titre. En bord de Garonne au décor somptueux, elle se remémore son Antiquité dans l'espace culturel Angonia à visiter absolument.

ÉTAPE 03

Aurignac

Le musée-forum de l'Aurignacien retrace la longue histoire de cette commune commingeoise où les traces de vie datant du Paléolithique supérieur (-40 000 à -12 500 environ) ont été retrouvées au XIX^e siècle par le préhistorien Édouard Lartet.

ÉTAPE 04

Montmaurin - Montréjeau

La taille et l'état de conservation des vestiges de la villa gallo-romaine de ce village implanté en vallée de la Save témoignent de la prospérité que connaissait le sud-ouest de la Gaule au début de notre ère. Le musée archéologique renseigne sur la période et la fonction de ce logis. En route pour Montréjeau, la majestueuse silhouette du château de Valmirande (XIX^e siècle) se profile, plus de 180 espèces d'arbres garnissent son parc et des jardins à la française charment inmanquablement le visiteur. Au village, l'Hôtel de Lassus (XVIII^e et XIX^e siècles) mérite le détour...



Saint-Bertrand-de-Comminges.



Fêtes traditionnelles du Papogay.

ÉTAPE 05

Saint-Bertrand-de-Comminges – Valcabrère

Comme son aînée *Tolosa, Lugdunum Convenae* était une grande ville antique dont demeurent encore les étonnants vestiges urbains des thermes, du théâtre, du forum et du temple à Saint-Bertrand-de-Comminges. Le village lui-même, perché, invite à traverser le temps jusqu'au Moyen Âge en parcourant ses ruelles et en entrant dans son impressionnante cathédrale. Non loin, la basilique Saint-Just mérite le détour, les pierres qui la composent proviennent de ces vestiges d'autres temps...

ÉTAPE 06

Saint-Gaudens – Abbaye de Bonnefont

À Valentine, une belle villa gallo-romaine, à Saint-Gaudens une collégiale récemment rénovée qui abrite de belles tapisseries d'Aubusson et à l'abbaye de Bonnefont des jardins d'inspiration médiévale. Ce petit périple en Comminges invite au dépaysement et à des moments d'exception grâce à la dégustation au bar à jus de l'abbaye avec pâtisseries aux orties ou à la bergamote.

ÉTAPE 07

De Rieux-Volvestre à Carbonne

Dès l'Antiquité le Volvestre accueillait le peuple *Volques Tectosages* auquel le village gaulois situé à proximité de Rieux-Volvestre rend hommage. À Rieux même, le patrimoine historique médiéval impressionne (cathédrale gothique, halle, maisons à colombages, prison Tourrasse...) et la fête du tir au Papogay perpétue la tradition des archers visant un perroquet de bois perché sur un mât à 45 m de hauteur (premier dimanche de mai). À Montesquieu-Volvestre, bastide typique bâtie en 1238, les vieilles pierres et l'atmosphère séduisent le visiteur. Et ce n'est pas à Carbonne que le charme se rompt ! Cette jolie bastide installée dans un méandre de la Garonne a conquis le cœur de l'artiste André Abbal dont le musée magnifique aujourd'hui encore l'œuvre.

+ C'est secret

À la fin du XIX^e siècle, depuis les fenêtres du château de Valmirande inspiré par le château de Chambord, le baron de Lassus communiquait à l'aide de lampes-pigeon en morse simplifié avec le prêtre de Saint-Bertrand-de-Comminges toute proche.

Les contreforts des Pyrénées comptent une multitude d'édifices religieux d'inspiration romane. À vous de pousser leurs portes !



Basilique Saint-Just-de-Valcabrère.

Les églises romanes du Comminges

Parmi les premiers foyers d'art roman figurent en bonne place la Catalogne et les contreforts nord et sud de la partie orientale des Pyrénées. Depuis le Moyen Âge donc, la Haute-Garonne a accueilli la construction de nombreux édifices religieux qui constituent autant de chefs-d'œuvre d'architecture à visiter au sud du département, sur les premières pentes du massif montagneux. Émotions artistique et humaine, spiritualité à la clé.



POURQUOI ON AIME ?

- Pour les magnifiques points de vue sur les Pyrénées.
- Pour la pureté de ces chefs-d'œuvre d'architecture romane.
- Pour l'émotion qui en émane.

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE

Printemps, été, automne

DURÉE RECOMMANDÉE

1 jour

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES

7

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ

Abbaye de Bonnefont



Collégiale de Saint-Gaudens.



Basilique Saint-Just-de-Valcabrère.



Saint-Aventin.

ÉTAPE 01

De Proupiary – Abbaye de Bonnefont à Montsaunès

Jadis place forte économique, l'abbaye cistercienne de Bonnefont brille aujourd'hui grâce à son jardin d'inspiration médiévale où se côtoient plantes médicinales et tinctoriales et le bar à jus où il fait bon se poser. À quelques kilomètres, l'église Saint-Christophe, unique vestige de la commanderie templière de Montsaunès puis de l'ordre de Saint-Jean-de-Jérusalem, mérite le détour pour ses décors extérieurs et ses peintures murales du XIII^e siècle.

ÉTAPE 02

Saint-Gaudens

Le plus grand édifice roman du Comminges se dresse au centre de sa capitale ! Son cloître, reconstitué en 1989 à partir de dessins d'archives, révèle de splendides chapiteaux historiés et abrite des tapisseries d'Aubusson dont celle du martyr de Saint-Gaudens.

ÉTAPE 03

Valcabrère

Dans le cadre bucolique de la plaine que domine Saint-Bertrand-de-Comminges, la basilique romane de Saint-Just-de-Valcabrère produit son petit effet ! Bâtie à partir de remplois funéraires de l'époque romaine provenant de la nécropole voisine, elle renverse les cœurs lorsqu'on la visite.

ÉTAPE 04

Saint-Pé-d'Ardet

Construite sur le site d'une nécropole gallo-romaine et sur un ancien édifice paléochrétien, l'église romane Saint-Pierre dresse sa silhouette sur les vallons des Frontignes et conserve toujours de nombreux autels votifs en marbre de Saint-Béat. De ce village partent de nombreux circuits de rando et VTT et une falaise d'escalade ravira les amateurs.

ÉTAPE 05

Saint-Béat

Sur le tympan de l'église, le Christ en majesté est encadré par des colonnes à chapiteaux et non de l'habituelle mandorle (forme d'amande). Sur la façade, des modillons plus ou moins étranges : le mythe de Samson et le lion, le supplice de l'avare, des monstres effrayants...

ÉTAPE 06

Saint-Aventin

L'église du village brille par la présence en son sein des reliques de Saint-Aventin martyr de la vallée du Larboust, mais aussi pour son double clocher et les nombreux remplois gallo-romains que l'on trouve dans ses murs. Et sur son tympan, le Christ dans sa mandorle est entouré d'anges et non pas d'évangélistes.

ÉTAPE 07

Garin

La vallée du Larboust abrite un petit bijou ! La chapelle Saint-Pé-de-la-Moraine, érigée au XIII^e siècle sur un site datant du Néolithique, renferme du matériau funéraire antique en remploi dans ses murs. Et à l'intérieur, le pavage de galets du sol dessine un poisson mystérieux.

+ C'est secret

Sur les murs de la belle commanderie de Montsaunès, une surprise : « La Pesée des âmes » effectuée par Anubis, dieu égyptien, maître des nécropoles et protecteur des embaumeurs.



Le label « Vignobles et Découvertes » salue le travail accompli par les viticulteurs du Frontonnais autour de la Négrette, cépage unique.

Raisin noir, couleur Négrette

Cépage Négrette.

Une légende raconte que la Négrette proviendrait des terres irakiennes, ramené de Chypre par des chevaliers de retour des croisades mais une autre affirme que ce cépage à part poussait déjà au nord de Tolosa voilà 2 000 ans. La vérité est dans le verre de ce vin produit par une quarantaine de vigneron qui font vivre ce terroir de 2 400 hectares plantés à la fois en Tarn-et-Garonne et en Haute-Garonne.



POURQUOI ON AIME ?

- Pour le voyage au cœur des domaines et châteaux du vignoble.
- Pour les dégustations (avec modération) et la qualité de l'accueil dans un vignoble d'exception.
- Pour la beauté et l'harmonie des paysages parce qu'on adore la vigne !

NOMBRE DE KMS
Environ 90 km

DURÉE RECOMMANDÉE
1 à 2 jours

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
7

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Toulouse



Vin blanc de Fronton.



Vendanges.

ÉTAPE 01

Vacquier

Ici, sur la plus haute terrasse du terroir de Fronton, Château Plaisance et ses propriétaires Marc et son fils Thibaut célèbrent un vin d'excellence dans le respect écologique. Et, non loin, le Domaine des Pradelles perpétue la tradition du bon et de l'accueil depuis 1869.

chateau-plaisance.fr
domaine-des-pradelles.com

ÉTAPE 02

Bouloc - Villeneuve-lès-Bouloc

Chemin faisant vers Villeneuve, c'est au Château Clos Mignon qu'il faut apprécier l'état d'esprit et de famille qui sont défendus ici depuis trois générations. Puis à Bouloc, le panorama subjuguera forcément !

closmignon.com

ÉTAPE 03

Castelnau-d'Estrétefonds

Ce ravissant village perché compte les écluses de l'Hers et de Castelnau sur le canal latéral, prolongement de petit gabarit du canal du Midi, mais aussi un fameux domaine viticole datant de 1738. Créé à l'origine par le comte de Toulouse Guillaume de Gellone, qui fut canonisé sous le nom de Saint-Guilhem, le lieu est désormais la propriété de Philippe et Esméralda dont le sens de l'accueil n'est plus à démontrer.

domainsaintguilhem.com

ÉTAPE 04

Fronton

Au Château Capdeville, la Maison des Vins et l'Office de tourisme accueillent les œnotouristes toute l'année pour leur faire découvrir les 150 références, déguster les productions locales et organiser leur séjour dans le Frontonnais. Plusieurs sites méritent la visite comme le Château Bellevue-la Forêt, plus grand domaine du Sud-Ouest (112 hectares) et grand exportateur, qui organise visites guidées, dégustations thématiques... Au Château Cassin, réceptions, fêtes de famille, événements à célébrer et chambre d'hôte figurent sur la liste des possibilités tout comme la dégustation de vins. Ceux du Domaine du Roc, généreux, au caractère affirmé et cultivés dans l'esprit d'une agriculture saine et raisonnée, méritent aussi une halte.

vins-de-fronton.com
chateau-cassin.fr
chateaujoliet.com
chateaubelluvelaforet.com

ÉTAPE 05

Villaudric

La plus vieille cave du Frontonnais se trouve dans ce village avec vue superbe sur la vallée du Tarn. Depuis 1776 en effet on cultive le vin dans le chai toujours en état. Le Château Caze crée par Antoine Caze dépend aujourd'hui de Martine sa descendante qui porte haut la philosophie du vin. Au Château la Colombière, Diane et Philippe partagent également une idée forte de leur métier et un sens de l'accueil hors pair. Ils vous feront sans doute déguster le Bouysonnet, un cépage blanc autochtone qui avait totalement disparu et renaît à la faveur de la passion vigneronne.

chateaucaze.com
chateaulacolombiere.com



La Maison des vins.

ÉTAPE 06

Villematier

« R » comme Roumagnac mais « R » comme Rugby aussi ! Les deux passionnés, Nicolas et Jean-Paul, qui œuvrent depuis 2010 sur ce domaine partagent la passion pour le vin et pour le sport star ici. Sur le domaine, de nombreuses activités à découvrir sur place et sur la Vinôbox.

domaineroumagnac.fr

ÉTAPE 07

Bessières – Buzet – Paulhac

En passant le Tarn et ses berges aux confins de la Haute-Garonne on se retrouve à Bessières où les œufs de Pâques se cassent par milliers chaque année pour l'omelette de la Confrérie mondiale des Chevaliers de l'Omelette géante. À quelques kilomètres, c'est dans la forêt de Buzet qu'il faut mener ses pas où la faune (chevreuils, sangliers, écureuils, daims...) s'épanouit dans un cadre merveilleux. À deux pas de Toulouse, le lieu s'impose pour une déconnexion du quotidien, un pique-nique, des balades à pied ou à VTT. Et sur les coteaux voisins, la balade emmène à Paulhac, joli village bâti en circulade autour de son église.

+ C'est secret

La cuvée Inès de Vinalie devient championne du monde des rosés en 2007 et 2015. À goûter absolument !

D'un bout à l'autre du département, la beauté et la silhouette des paysages invite à prendre son temps et à goûter l'instant présent.



Champs vallonnés du Lauragais.

Itinéraire tranquille
des coteaux

Qu'elles sont belles ces contrées ! Depuis les crêtes des coteaux du Comminges au sud du département avec vue plongeante sur les plaines de Gascogne, les yeux se posent sur un territoire d'une beauté évidente et apaisante. Le territoire du pays des Hauts Tolosans et des coteaux de Cadours joue dans la même catégorie, les couleurs des tournesols et de la brique se disputant la vedette. Et partout, au contact du Tarn et du Tarn-et-Garonne, la nature prend toute sa place au nord de la Haute-Garonne.



POURQUOI ON AIME ?

- Loin des sentiers battus, les panoramas exceptionnels.
- Les villages de briques si pittoresques.
- Les marchés vivants et colorés.

LE MEILLEUR MOMENT
POUR S'Y RENDRE
Printemps, été, automne

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
8



Le Fousseret.

ÉTAPE 01

Le Fousseret

Fondée en 1247 par les Hospitaliers de l'ordre de Saint-Jean de Jérusalem, cette bastide comtale domine toute la vallée de la Louge et cultive un art de vivre à nul autre pareil. Les marchés du mercredi et du dimanche (gourmand) le démontrent aisément...

ÉTAPE 02

Montmaurin

Attention Monument historique ! La villa gallo-romaine datée du I^{er} siècle de notre ère que l'on trouve ici est l'une des plus vastes de la Gaule Aquitaine, sa visite est indispensable ! Plus loin vers les Gorges de la Save, la chapelle Notre-Dame-de-la-Hillière (V^e siècle) mérite l'intérêt elle aussi.

ÉTAPE 03

L'Isle-en-Dodon

Telle une île plantée au cœur du Comminges, ce village doit son nom à Bernard Dodon et à sa situation entre rivière (la Save) et son profond canal. Autour de sa splendide église aux allures de château-fort (XII^e siècle) s'organise un dédale de placettes moyenâgeuses et de maisons gasconnes typiques.

À voir : les fresques de Gaston Lagorre dans la salle de la mairie et le triptyque dédié à la mémoire des martyrs du maquis de Meilhan, haut lieu de la résistance gersoise durant la Seconde Guerre Mondiale.

ÉTAPE 04

Cadours, cité de l'ail

Son calibre, sa robe ivoire aux stries violacées et son goût inimitable ont valu une Appellation d'Origine Protégée (AOP) à l'ail violet de Cadours. Le mercredi matin de juillet à septembre, il s'arrache sur le marché et les producteurs le vendent en direct en vrac ou en tresses avant de le célébrer à la fin de l'été dans une grande fête. Au sortir de Cadours, la silhouette bigarrée de brique et de pierre du château de Laréole ne peut qu'attirer l'œil ! Cette ancienne résidence de campagne de style Renaissance appartenait à un négociant de pastel et a été rénovée par le Conseil départemental. À la belle saison, elle accueille spectacles et expositions dans le cadre du très couru festival *31 Notes d'été*. Et plus loin le moulin de Brignemont a retrouvé une seconde jeunesse grâce à un meunier passionné qui a relancé l'activité. Visitable de mi-juillet à fin août avec farine moulue à la clé, il charme par son authenticité et par ses mécanismes en parfait état de marche.



La bastide de Grenade.

ÉTAPE 05

Bastide de Grenade

Construite au XIII^e siècle sur un plan en damier, la bastide de Grenade a su traverser le temps en conservant ses traditions comme le vivant marché du samedi matin et une belle et vaste halle médiévale autour de laquelle s'articule la vie du village.

ÉTAPE 06

Verfeil

Marquée par le catharisme, le commerce du pastel et même par la comtesse de Ségur dont Camille et Madeleine les personnages des « Malheurs de Sophie » reposent ici, la ville a conservé le charme suranné des temps anciens. De belles ruelles médiévales bordées de maisons à colombages, un immense château et un superbe point de vue.



Église de L'Isle-en-Dodon.

ÉTAPE 07

Montjoire

Depuis ce village perché, la vue à 360° sur la vallée du Tarn et les départements limitrophes emporte les suffrages ! De tout temps, du fait de cette position privilégiée, il a servi de place forte et son patrimoine est le témoin d'un riche passé tumultueux marqué par les croisades et le catharisme.

ÉTAPE 08

Bazus

Ce charmant village bucolique à l'église dotée d'un clocher-mur dispose de l'un des derniers poids publics qui servait à peser les céréales, le bois, le fourrage, une curiosité à admirer et un village où se poser pour profiter de son atmosphère si tranquille.

+ C'est secret

À Montjoire, la toponymie raconte l'histoire. Celle du catharisme et de l'Inquisition : les Convertigues où cette dernière réunissait les nouveaux convertis, la côte du Cramantino où l'on brûlait les hérétiques...

La Ville rose passe au vert et son effervescence se transforme en bulles d'air dans ses parcs et jardins.



Le Jardin Royal.

Toulouse en rose en vert, parcs et jardins

Ils n'ont pas la notoriété d'Hyde Park ou Central Park mais les Toulousains sont attachés à leur ambiance, leur calme, la beauté de leur végétation et l'espace de respiration qu'ils offrent dans les différents quartiers de la cité. D'autant qu'ils accompagnent chaque étape de la vie. Les têtes blondes comme les cheveux argentés s'y croisent, s'y amusent, s'y côtoient dans un lent ballet de poussettes et landaus, de discussions enflammées ou amoureuses à l'ombre des arbres, sur un banc ou une pelouse...



POURQUOI ON AIME ?

- Être au calme au cœur de la ville.
- Visiter Toulouse en baskets à la découverte de la végétation.
- L'ambiance très romantique de jardins en beauté

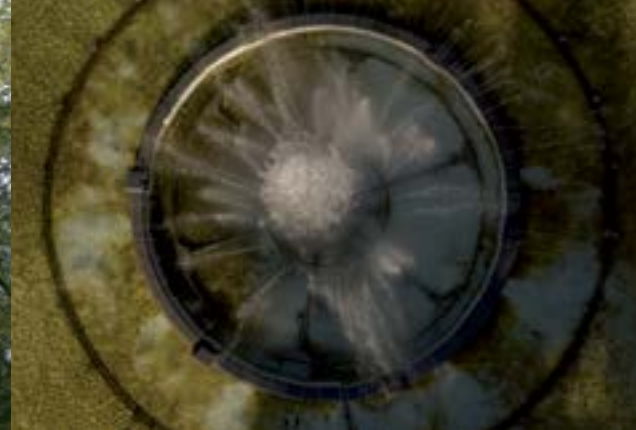
LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE
Toute l'année

NOMBRE DE KMS
Environ 20 km

DURÉE RECOMMANDÉE
1 jour

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
7

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Toulouse



Le jet d'eau du jardin du Grand Rond.

ÉTAPE 01

Jardin des plantes

Créée en 1794, ce jardin botanique abritait des plantes médicinales utiles aux étudiants en médecine de l'Université toute proche. Aujourd'hui, devenu un lieu de promenade et de loisirs pour les enfants et les familles et grâce à la passerelle suspendue, le jardin du Grand Rond est tout proche.

ÉTAPE 02

Jardin du Grand Rond (Boulingrin) – Jardin Royal (angle rue Ozenne et allées Jules-Guesde)

Situé sur le grand rond-point d'où s'élancent les allées Jules-Guesde, François Verdier, Paul Sabatier et Frédéric Mistral, il fait figure d'îlot de verdure à la croisée des chemins. Depuis une autre passerelle on peut rejoindre le jardin Royal (premier jardin public créé à Toulouse en 1754) aménagé à l'anglaise depuis 1861. On y trouve également des statues érigées en l'honneur des pionniers de l'Aéropostale et des essences rares.



Le Jardin des Plantes.

ÉTAPE 03

Parc de l'Observatoire (rue Camille Flammarion)

Sur les hauteurs de la ville, dans le quartier de Jolimont, ce parc créé au XIX^e siècle en même temps que l'Observatoire d'astronomie conserve la Société d'Astronomie Populaire sur son périmètre. Juste à côté, une obélisque de briques s'érige et commémore la bataille de Toulouse (avril 1814).

ÉTAPE 04

Jardins du Muséum – Borderouge

Sur 14 ha implantés au nord de la ville dans le nouveau quartier de Borderouge, le parc de la Maourine abrite une multitude d'espaces de nature préservée : ombrière, potagers du monde, sentier oublié, ruche pédagogique... Et pour préserver la tranquillité de la faune, certaines parties ne sont accessibles qu'en présence d'un médiateur.



Le Jardin Japonais.

ÉTAPE 05

Jardin japonais (quartier Compans-Caffarelli) – Coulée verte des Amidonniers (quai Saint-Pierre)

Sur 7 000 m² à peine, cet îlot d'Orient (labellisé Jardin remarquable) implanté en cœur de ville n'a pas son pareil pour apaiser et dépayser. L'eau, le minéral, le végétal se côtoient ici avec bonheur alors qu'à quelques pas les jeux d'enfants et la buvette s'animent. En juin et juillet le festival Les Siestes électroniques vient se poser près du paisible lac. À 15 mn de marche du jardin japonais, la coulée verte débute en contrebas du Bazacle. Elle longe l'ancien ruisseau des Amidonniers où se trouvaient de nombreuses usines autrefois et de belles villas propriétés des notables de la ville. Le retour peut s'effectuer en hauteur par la digue de la Garonne.

ÉTAPE 06

Jardin Raymond VI (quartier Saint-Cyprien) – Prairie des Filtres

Ensermé entre le musée des Abattoirs et l'ancienne muraille qui bordait le quartier Saint-Cyprien au XVI^e siècle, ce jardin très agréable surprend par ses dimensions et sa belle vue sur la Garonne. À proximité, pour les frissons et le spectacle il faut emprunter la passerelle qui surplombe le fleuve jusqu'au port Viguerie... À quelques minutes à peine, la prairie des Filtres qui a connu plusieurs destins (terrain de rugby, piste d'atterrissage pour les avions, foires agricoles...) invite au farniente et au pique-nique. L'été, elle accueille le festival Rio Loco (juin) et Toulouse Plage (juillet-août).

ÉTAPE 07

Parc de la Reynerie

Ce jardin à la Française créé au XVIII^e siècle est une véritable œuvre d'art classée Jardin remarquable et implanté dans le quartier populaire du Mirail (bus n°14 et métro ligne A). Dans le parc de cet ancien domaine de Guillaume du Barry, capitaine de vaisseaux au service du roi de France, la plupart des essences plantées provient des îles et d'Amérique du Nord. Comme au Petit Trianon de Versailles, il entoure « une folie », pavillon destiné aux fêtes et réceptions.

+ C'est secret

Les Serres municipales (19, boulevard de la Marne) produisent plus de 400 000 plantes et abritent le Conservatoire de la violette, véritable nurserie de la fleur emblématique de la ville. Journées portes ouvertes une à deux fois par an.



Trop chaud en ville ? En route pour les lacs de montagne dont certains sont accessibles aux marcheurs de tous niveaux.

Des lacs tout en hauteur

Lac du Portillon.

À 1h30 de route de Toulouse, la Haute-Garonne pyrénéenne vous accueille au cœur du massif. Autour de Luchon, les nombreux lacs de montagne constituent de véritables havres de fraîcheur aux heures les plus chaudes de la saison estivale. On peut les rejoindre après une agréable marche en pleine nature que l'on soit randonneur expérimenté pour les plus éloignés ou plus proches pour les marcheurs moins rompus à l'exercice montagnard. Pour un séjour de plusieurs jours ou pour une journée rafraîchissante avec vue époustouflante sur les sommets de cette « Très Haute-Garonne » !

POURQUOI ON AIME ?

- Les reflets des sommets pyrénéens dans les eaux claires.
- Le silence des hauteurs.
- La boisson du refuge qui désaltère ou réchauffe en redescendant !
- En fonction de sa forme, chacun sa rando, chacun son rythme, chacun son lac !

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE
Printemps, été, automne

DURÉE RECOMMANDÉE
Selon votre état de forme !

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
9

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Luchon



Le lac et le refuge d'Espingo.

ÉTAPE 01

Au départ du village d'Oô, aux granges d'Astau

Le lac d'Oô (365 m de dénivelé)

Le village d'Oô, connu des cruciverbistes, a donné son nom au lac fréquenté par les touristes du fait de la large piste qui y mène. Depuis les granges d'Astau, il suffira d'1h30 de grimpe pour aller admirer la cascade qui se trouve au-dessus du site.

Le lac d'Espingo (740 m de dénivelé)

Après 1h30 de marche au-dessus du lac d'Oô, voici le lac d'Espingo (1 882 m) et le col d'Espingo (1 967 m) d'où la vue est incroyable.

Les chevaux passent l'été sur ces pelouses paisibles mais prudence une pratique de la marche avérée et un bon équipement sont indispensables.

Col du Portillon (1 420 m de dénivelé)

L'ascension continue ! Ambiance haute montagne pour ce lieu où se retrouvent les alpinistes venus taquiner les plus hauts sommets du secteur comme le Perdiguère, plus haut sommet de Haute-Garonne avec ses 3 222 m. Une bonne habitude de la marche est nécessaire et la petite halte au refuge ne sera pas superflue...



Le lac Vert.

ÉTAPE 02

Au départ de la vallée du Lys, depuis le parking

Retour vers Luchon pour rejoindre ensuite la vallée du Lys, en direction de Superbagnères. Prévoir le pique-nique près de la rivière puis une agréable promenade vers l'impressionnante cascade d'Enfer et, plus loin, vers le gouffre d'Enfer en pleine forêt.

Le lac Vert (950 m de dénivelé)

Les reflets émeraude qui caractérisent ses eaux et lui valent son nom méritent bien la marche de 3h nécessaire pour dépasser les près de 1 000 m de dénivelé. Donc, un peu d'entraînement est nécessaire pour aller passer une journée pas comme les autres en altitude...

Du lac Célanda au lac Bleu par les lacs de Port-Viel et Charles (1 560 m de dénivelé)

Plus haut que le lac Vert, la visite de ces quatre lacs se mérite et nécessite un bon niveau sportif. Vous voilà partis pour 8 h de marche, parfois dans des zones sensibles avec quelques passages aériens pour rejoindre 2 500 m d'altitude. Le caractère brut de la nature environnante laisse sans voix !

ÉTAPE 03

Au départ de l'Hospice de France

Depuis ce lieu mythique d'échanges avec l'Espagne le chemin à emprunter pour rejoindre les lacs du Boum et le Port de Venasque a logiquement été classé route nationale au début du XX^e siècle. Accessible en voiture, la destination se vit en famille pour la balade, la situation et la vue époustouflantes.

Les lacs du Boum

Trois petits lacs gracieux à rejoindre après 2h30 de marche au départ de l'Hospice de France, avouez, c'est tentant ! Prudence sur le chemin et pour les plus courageux, avec 100 m de dénivelé supplémentaire, la crête frontière se profile qui permet d'admirer l'Aneto, point culminant des Pyrénées (3 404 m).

Le lac de la Montagnette (1 200 m de dénivelé)

Après 30 à 45 mn de marche depuis les lacs du Boum et le col de la Montagnette, ce lac aux atours merveilleux mérite encore un petit effort, d'autant que le calme prédomine ici...

+ C'est secret

Certains de ces lacs de retenue d'eau sont reliés entre eux par un système de galeries construites au début du XX^e siècle. Ils alimentent la centrale électrique du lac d'Oô à Luchon ou la station de ski de Superbagnères pour le fonctionnement de ses canons à neige.

La fleur jaune cultivée en Lauragais puis transformée en couleur bleue a fait la fortune de la région.

Sur les traces de l'or bleu

Isatis Tinctoria, plante tinctoriale à l'origine du pastel a fait la richesse d'un triangle géographique courant de Toulouse à Carcassonne et Albi.

Les hôtels particuliers toulousains, les riches demeures et villages du Lauragais témoignent de cet âge d'or. Aujourd'hui, les graines de pastel entrent dans la composition de nouveaux cosmétiques et le bleu célèbre d'antan est revenu au goût du jour grâce à l'action d'hommes et de femmes de passion. La vie est bien plus belle en bleu...

Cour intérieure d'un hôtel particulier.

POURQUOI ON AIME ?

- Les cours intérieures des hôtels particuliers.
- Le parfum des cosmétiques à base de pastel.
- Les ateliers de teinture.

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE
Printemps

NOMBRE DE KMS
Environ 80 km

DURÉE RECOMMANDÉE
2 jours

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
7

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Loubens-Lauragais



Teinture du pastel.



Saint-Félix-Lauragais.

ÉTAPE 03

De Montgeard à Nailloux

Ici, les champs de pastel ont été remis en culture, il faut admirer la floraison d'avril à juin et passer du temps dans ce village marqué par l'histoire de la plante tinctoriale. L'Hôtel Durand (visitable sur rendez-vous), propriété de la famille de Guillaume Durand qui fut commerçant pastelier et capitoul de Toulouse, démontre la richesse que sa culture a engendré dans ces contrées. À 2 km de là, Nailloux perpétue sa vocation commerçante héritée de l'époque du pastel grâce au « Nailloux Outlet Village », village de marques aux prix attractifs où se trouve notamment la boutique Le Comptoir d'Isatis de l'Office de tourisme du Pays du Pastel.

ÉTAPE 01

Loubens-Lauragais

Dans ce village où les maisons ont des volets bleu pastel, l'allée de tilleuls centenaires et les buis du Grand Bosquet de l'imposant château participent de l'atmosphère bucolique, à 30 km à peine de la grande ville. La demeure familiale, agrandie pendant l'âge d'or du pastel, se distingue par la présence de deux moulins pasteliers.

ÉTAPE 02

Saint-Félix-Lauragais

En Lauragais, le beau village natif du musicien Déodat de Séverac (1872- 1921) offre une vue imprenable sur les champs du pays de Cocagne. L'expression provient des boules (coques) de feuilles de pastel séchées et roulées, utilisées pour la teinture. À Pâques, on célèbre sa fête ici...

ÉTAPE 04

Mazères

L'Ariège a également bénéficié du succès du pastel et les archives de ce village en attestent qui signalent la présence de moulins pasteliers dès le XIII^e siècle. L'Hôtel Ardouin (XV^e siècle) de style Renaissance et au cadre enchanteur accueille un espace dédié à l'histoire de la plante star ici.



Cour intérieure d'un hôtel particulier.

ÉTAPE 05

Les hôtels particuliers toulousains

Il suffit de flâner dans les rues du centre-ville toulousain pour remarquer l'empreinte encore vivace de la fortune des pasteliers qui, au temps de l'âge d'or du pastel ont pu faire bâtir de beaux hôtels particuliers. Le plus impressionnant est, sans conteste, l'Hôtel d'Assézat qui abrite aujourd'hui la collection de la Fondation Bemberg. On peut citer également l'Hôtel de Bernuy (actuel lycée Fermat), l'Hôtel de Brucelles (19, rue des Changes) doté de l'une des plus hautes tours de la ville (29 m), l'Hôtel Delfau (20, rue de la Bourse) dont la porte est surmontée de la marque du marchand pastelier comme au château de Montgeard, l'Hôtel de Boysson (11, rue de Malcousinat) écrin de la Maison de l'Occitanie.

+ C'est secret

Réputée et utilisée depuis la préhistoire, la fleur de pastel a fait la richesse de l'Europe occidentale de l'Antiquité romaine au XVI^e siècle. Celtes et Gaulois l'utilisaient pour bleuir leurs tissus, se colorer les cheveux, mais aussi pour se couvrir le visage et le corps afin d'effrayer leurs ennemis !



La Cour des Consuls.

ÉTAPE 06

Pastel shopping Toulouse historique – Pastel détente Spa Labège et Toulouse

Remise à l'honneur depuis les années 1990, la culture du pastel se décline dans une gamme de produits et d'équipements. Les boutiques Terre de Pastel (9 place Assézat) et Graines de Pastel (4, place Saint-Étienne) proposent textiles, littérature et produits cosmétiques liés à la plante tinctoriale. À Labège, en dehors de Toulouse, le Muséum et l'Espace Spa font découvrir les bienfaits naturels de la cosmétique végétale naturelle (terredepastel.com). Et à Toulouse, l'hôtel 5* de la Cour des Consuls ouvre son spa dédié au bien-être accompagné de la gamme de produits Graines de Pastel (cite-hotels.com).

ÉTAPE 07

Château de Laréole (près de Cadours)

Ce périple consacré au pastel peut se terminer en pleine campagne et en beauté au château de Laréole (XVI^e siècle), où se déroule chaque été un intéressant programme de concerts et d'expositions, près du magnifique parc à la Française aménagé au XVIII^e siècle. La demeure, propriété du Conseil départemental, est le fruit du travail de l'architecte Dominique Bachelier – également concepteur de l'Hôtel d'Assézat à Toulouse – pour le compte du marchand pastelier Pierre de Cheverry.



Cathédrale de Rieux-Volvestre.

Du XII^e au XVI^e siècle, l'Église érigera une centaine de cathédrales sur le sol du Royaume de France, qui ont traversé le temps ici aussi...

Nos cathédrales, nos trésors

D'abord *ecclesia* ou église, la maison qui accueille l'ensemble des chrétiens venus pour prier, écouter, se recueillir, a changé de nom pour qualifier le siège de l'évêque. Ainsi est née la cathédrale qui abrite en son sein la cathèdre, le trône du religieux. En Haute-Garonne, Toulouse, Rieux-Volvestre et Saint-Bertrand-de-Comminges abritent ces édifices majestueux censés incarner le pouvoir de l'Église. L'invitation vous est lancée pour les découvrir grâce à une belle balade dans le temps...



POURQUOI ON AIME ?

- Parce que nous sommes subjugués par leur beauté et leur grandeur.
- Parce que ces immenses corps de pierres témoignent d'une volonté et d'une intelligence qui échappent à la raison.

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE
Toute l'année

DURÉE RECOMMANDÉE
1 à 2 jours

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
6

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Toulouse



Cloître de la cathédrale Saint-Bertrand-de-Comminges.

ÉTAPE 01

Toulouse : cathédrale Saint-Étienne

En 1071, l'évêque ordonne la reconstruction d'une première bâtisse alors en ruine dans l'actuel quartier Saint-Étienne. L'édifice réunit les styles gothiques : l'un méridional, massif et puissant, l'autre septentrional, élancé et lumineux. La cathédrale dont l'histoire est émaillée de nombreuses rénovations et modifications jouxte aujourd'hui l'ancien palais épiscopal devenu préfecture. C'est ici aussi que repose Pierre-Paul Riquet le concepteur du canal du Midi.

ÉTAPE 02

Toulouse : balade dans le quartier Saint-Étienne

Lieu de vie, de fêtes et d'échanges par la grâce de l'implantation d'une fontaine mais aussi théâtre des exécutions, la place Saint-Étienne a perdu sa vocation de centre politique et historique de la ville au profit de la place du Capitole au XVIII^e siècle. En sortant de la cathédrale, direction rue Fermat où se trouvent galeries d'art et antiquaires. La place Sainte-Scarbes rappelle l'Italie et les façades des maisons méritent l'intérêt rue Ninau, rue Perchepinte, rue Croix-Baragnon...



Bon vivre Place Saint-Étienne.

ÉTAPE 03

Rieux-Volvestre : cathédrale de la Nativité de Marie

En vallée de Garonne, le clocher octogonal de la cathédrale de Rieux-Volvestre fait sensation ! Réplique de celui des Jacobins de Toulouse, il est considéré comme « l'un des plus beaux du royaume ». C'est le démembrement du diocèse de Toulouse en 1317 par le pape Jean XXII qui a permis à l'ancienne église prieurale de devenir cathédrale. Elle évoluera au fil du temps et participera à la défense de la cité du fait de sa conception architecturale. La tour de Valtan qui domine le palais et le magnifique portail qui s'ouvre dans la Grand Rue datent du XVII^e siècle. Et en son sein, le trésor épiscopal présente une collection de bustes de saints, d'objets de culte ciselés en argent massif, d'ornements sacerdotaux, du buste reliquaire de Saint-Cizi, patron de la ville réalisé en 1672 et reconnu comme l'une des dix pièces majeures de l'orfèvrerie internationale.

ÉTAPE 04

Rieux-Volvestre : balade dans le village

Dans cette ancienne cité libre au XIII^e siècle, sept monuments sont classés ou inscrits sur la liste des Monuments historiques méritent la visite. Les maisons de briques ornées de masques grimaçants et celles à pans de bois des XV^e et XVII^e siècles surprendront dans la rue de l'Évêché puis il faudra découvrir l'ancien séminaire et son jardin, le musée lapidaire, l'espace Jacquaire, l'espace dédiée aux fêtes du Papogay (tradition d'archers datant du XIV^e siècle), la halle...

ÉTAPE 05

Saint-Bertrand-de-Comminges : cathédrale Sainte-Marie

Plantée à 515 m d'altitude, la cathédrale Sainte-Marie domine le Piémont pyrénéen de son impressionnante silhouette. Elle regroupe plusieurs églises d'époques et de styles différents qui ont vu naître la tour carrée du clocher-donjon roman, le tympan orné de l'adoration des rois mages, une nef rehaussée et des chapelles rayonnantes un cloître gothique. Ce dernier voit le jour entre 1307 et 1352 sous l'impulsion du pape Clément V. Puis, entre 1525 et 1535, les stalles de la cathédrale verront le jour pour isoler les chanoines du flux des pèlerins. Et pour compléter cet ensemble impressionnant, un orgue d'angle a été rajouté qui est considéré comme la troisième merveille de Gascogne. Il fait l'objet d'importantes restaurations depuis 1970.



Saint-Just-de-Valcabrière.

ÉTAPE 06

Saint-Bertrand-de-Comminges : balade sur le site de Saint-Bertrand-Valcabère

Cette cité étonnante invite à plusieurs voyages dans le temps ! D'abord celui du Moyen Âge incarné par l'imposante cathédrale Saint-Marie, les vestiges de la résidence des évêques de Comminges et le village médiéval. Et puis celui de l'Antiquité grâce aux ruines de la cité antique, *Lugdunum Convenae*, ancienne capitale du peuple Convenne qui vivait sur ce territoire. L'état de conservation de certains lieux surprend : les fondations du temple, le forum, le théâtre, la basilique paléochrétienne et ses sarcophages, les thermes... Toute proche, l'originalité de la basilique Saint-Just-de-Valcabrière ne laissera pas indifférent : des pièces d'architecture et de sculpture prélevées sur le site archéologique proche sont intégrées à ses murs.

+ C'est secret

Fiché sur l'un des piliers intérieurs de la cathédrale Sainte-Marie de Saint-Bertrand-de-Comminges, un véritable crocodile du Nil surprendra le visiteur. Cet ex-voto d'un pèlerin du XVIII^e siècle alimente, depuis, de nombreuses légendes comme celle de l'animal qu'aurait tué Saint-Bertrand lui-même dans la Garonne.



Chargé d'histoire, Saint-Bertrand et son territoire impressionnent par la majesté de leur patrimoine culturel, culturel et naturel...

Autour du grand site Saint-Bertrand – Valcabrère

Itinéraire de 10 km autour du site.

Labellisé « Grand site d'Occitanie » et classé « Plus beau village de France », Saint-Bertrand-de-Comminges possède un patrimoine historique exceptionnel. Plantée à 515 m d'altitude la cité jadis prédominante en Comminges surplombe la vallée. Tout autour, sur le piémont, une ribambelle de villages, lacs, paysages de charme et autres curiosités qui ont traversé le temps agrémenteront avantagement la visite...

Basilique Saint-Just-de-Valcabrère
et Cathédrale Saint-Marie.



POURQUOI ON AIME ?

- Une visite qui en dit long sur notre histoire : de la période romaine à nos jours, un voyage de 2 000 ans !
- Un des plus beaux sites du Midi de la France.
- De nombreuses balades dans le piémont offrant de beaux panoramas.

**LE MEILLEUR MOMENT
POUR S'Y RENDRE**
Toute l'année

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
7

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Saint-Bertrand-de-Comminges



Parc de Barbazan.

ÉTAPE 02

De Loures-Barousse à Bramevaque,

une petite incursion dans les Hautes-Pyrénées. Après l'agréable pique-nique passé sur les berges du lac de Loures-Barousse (accessible aux pêcheurs de mars à septembre), un passage dans le village d'Izaourt pour admirer le splendide remploi gallo-romain de marbre blanc de Saint-Béat scellé au-dessus du portail de l'église et vous voilà à Sarp où les activités nature sont nombreuses (rocher d'escalade, mare pédagogique, balades éducatives, aire de pique-nique...). La balade éducative et ludique « Lou Camin » pour les 5/6 ans emmène à la découverte de la faune et de la flore locales des bois. La suite de ce parcours plein de charme qui longe la rivière l'Ourse entraîne vers Mauléon-Barousse puis vers le village médiéval de Bramevaque où se trouve le château des Comtes du Comminges au cœur de la vallée de la Barousse.

ÉTAPE 01

Saint-Bertrand-de-Comminges – Valcabrère

Dans l'Antiquité, *Lugdunum Convenae* (ancien nom de Saint-Bertrand) comptait près de 10 000 habitants. Suite aux invasions barbares, les populations se sont concentrées sur la colline même si une partie de la ville basse reste habitée. Plus tard, Saint-Bertrand-de-Comminges et Valcabrère deviendront d'importantes haltes jacquaires sur la route de Compostelle, aujourd'hui classées au Patrimoine mondial de l'Unesco.

On peut découvrir les deux sites à pied, le village médiéval et sa cathédrale Sainte-Marie puis, plus bas, la basilique Saint-Just-de-Valcabrère riche de remplois gallo-romains composant ses murs. Et puis, tout près, les vestiges du site antique très bien conservés.

ÉTAPE 03

De Bramevaque à Mauléon-Barousse

En pleine nature, la grande falaise de Troubat donnera de belles sensations aux amateurs d'escalade sur le plus grand spot des Pyrénées centrales. À Mauléon-Barousse, la Maison des Sources raconte l'histoire de l'eau de la source à la mise en bouteille puis, à 1 km à la sortie du village (direction Port-de-Balès), direction le Gouffre de la Saoule en contrebas pour photographier en famille l'une des plus célèbres cascades de la vallée. À Sost, cinq familles produisent et commercialisent leur fromage fermier, indispensable pour reprendre des forces !

ÉTAPE 04

De Mauléon-Barousse à Saint-Pé-d'Ardet (Siradan, Bagiry, Gallé, Mont-de-Gallé, Saint-Pé-d'Ardet)

Direction Cazarilh, dans le village de Siradan, la ferme pédagogique « Les Jours Heureux » ravira petits et grands grâce à ses 250 animaux ! Puis, vers Saint-Pé-d'Ardet sur la départementale 338 pour rejoindre le magnifique village de Mont-de-Gallé. Puis voilà Saint-Pé où la pause sera bienvenue au bord du lac glaciaire, entourés de falaises abruptes où nichent nombre de rapaces. À voir, l'église et ses auges cinéraires en marbre de Saint-Béat dont certaines sont parfois exposées au musée archéologique de Saint-Bertrand-de-Comminges.

ÉTAPE 05

De Saint-Pé-d'Ardet à Sauveterre-de-Comminges (par Génos)

Pour tout savoir sur l'un des insectes les plus précieux de la nature, une halte à la cité des abeilles de Génos s'impose puis à Bruncan (hameau de Sauveterre) une belle balade vous mènera vers le château de Sauveterre dit le fort du Comte Fibus ou Tour du Barry dont il ne reste aujourd'hui que quelques vestiges. Mais demeure le donjon du château fort de la châtelainie de Sauveterre-de-Barcodan (XII^e siècle), plus ancien bâtiment du village, qui domine la contrée.

ÉTAPE 06

De Sauveterre-de-Comminges à Labroquère (Barbazan)

La balade se poursuit vers Barbazan et ses anciens thermes bâtis en 1901. Ici, on dirait que le temps s'est arrêté dans le décor romantique et bucolique du parc, en visitant le kiosque-buvette, la chapelle inachevée datant du XIX^e siècle. À quelques kilomètres, la table d'orientation de Labroquère permet d'observer le somptueux panorama sur la vallée de la Garonne et sur Saint-Bertrand-de-Comminges.

ÉTAPE 07

De Labroquère à Gargas (Montréjeau, Gargas, Tibiran-Jaunac)

Le lac de Montréjeau réjouira toute la famille ! Son eau labellisée « Pavillon bleu » est, l'été venu, le théâtre d'une foule d'activités, des structures de jeux à la baignade en passant, sur ses berges, par des karts à pédales ou des vélos électriques ou classiques à la location. Et pour ceux qui préfèrent se cultiver, il faut rejoindre les Grottes de Gargas sur la commune d'Aventignan (vers Mazères-de-Neste) où ont été retrouvées 200 « mains » peintes sur les parois des lieux par des hommes préhistoriques.

+ **C'est secret**

À 4 km de Saint-Bertrand-de-Comminges, en pleine forêt maculée de formations calcaires comme les lapiaz, le Gouffre de Lespugue impressionne : au fil du temps, l'eau infiltrée a sculpté une vaste salle souterraine visible car son plafond s'est effondré.



L'un des plus beaux fleurons du patrimoine architectural haut-garonnais, point de départ d'une balade bucolique à la campagne...

Autour du château de Laréole

Château de Laréole.

Itinéraire de 10 km autour du site.

La présence d'une merveille à la polychromie étonnante au beau milieu de ce Midi toulousain que l'on imagine toujours fait de grandes étendues vallonnées baignées de soleil avec les Pyrénées comme décor, n'en finit pas de surprendre ! Au nord-est du département, dans cette campagne paisible, le château de Laréole s'inscrit avec délice dans le panorama et charme par sa beauté tranquille et les manifestations culturelles qui s'y déroulent chaque été. Les villages alentours réservent de véritables petits moments de bonheur...

**POURQUOI ON AIME ?**

- Une campagne préservée.
- L'invitation au calme et à la sérénité.
- Un château unique et magnifiquement restauré.
- Un parc à la Française dans lequel il fait bon flâner.

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE
De mai à octobre

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
6

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Le château de Laréole



Moulin de Brignemont.

ÉTAPE 01

De Laréole à Cologne

On doit la conception du château de Laréole à Dominique Bachelier l'architecte le plus en vue de la Renaissance toulousaine pour le compte de Pierre de Chevery, riche commerçant pastelier. Il faut consacrer un peu de temps à ce fleuron de la Renaissance bâti à partir de 1579 et en trois ans à peine. Le bel édifice à la polychromie singulière classé Monument historique est doté d'un splendide parc à la Française et, devenu propriété du Conseil départemental de la Haute-Garonne, accueille chaque été une programmation culturelle (concerts, expositions...) dans le cadre du Festival 31 Notes d'été. À 4 km du château, incursion dans le Gers à Cologne, charmante bastide du XIII^e siècle à la halle classée Monument historique et aux belles maisons à colombages.

ÉTAPE 02

De Cologne à Brignemont

Le moulin de Brignemont est la star du village ! Son meunier, passionné, fait revivre ce bel engin bâti en briques toulousaines et daté du XVIII^e siècle. Arrêté en 1926, il retrouve son activité et se visite l'été. En surplomb du chemin de ronde du village une table d'orientation pour mieux prendre la mesure de la géographie locale...



L'Ail Violet à Cadours.

ÉTAPE 03

De Brignemont au Burgaud

À quelques kilomètres de Brignemont, le musée du village de Cox, installé dans une maison en terre crue, renseignera sur l'art de la poterie qui a fait la renommée des lieux dès le XVIII^e siècle. Puis direction Le Burgaud où l'Animaparc réserve quelques surprises aux familles et aux petits : la forêt des dinosaures, un parc d'attraction et un parc animalier.

ÉTAPE 04

Du Burgaud à Larra

En passant à Saint-Cézert sur le chemin de Larra, on peut admirer le clocher-mur à pignon triangulaire de l'église puis rejoindre Launac où de belles découvertes attendent dans le parc du village : les vestiges de l'Orangerie où on cultivait jadis des espèces rares et une île où il fait bon se promener.



Château de Laréole.

ÉTAPE 05

De Larra au Castéra

Le village du Castéra possède l'une des plus belles aires de pique-nique du département. Les tables ombragées sont installées sur une terrasse dominant la vallée de la Save avec les Pyrénées en toile de fond. C'est aussi l'endroit où se tient le marché d'en haut le mercredi.

+ C'est secret

Dans le parc du château de Laréole trois socles imposants mais vides matérialisent les places autrefois occupées par trois divinités de pierre sculptées par l'artiste Marc Arcis au XVIII^e siècle, Zéphir, Flore et Diane, désormais à l'abri des intempéries.

ÉTAPE 06

De Bellegarde-Sainte-Marie à Laréole

À un peu plus de 3 km du château de Laréole, le village de Cadours tire sa renommée de la culture de l'ail violet bénéficiant de l'Appellation d'Origine Protégée (AOP). Il faut l'acheter le mercredi matin au marché de juillet à mi-septembre ou rendre visite aux producteurs et vivre la grande fête de l'ail à la fin de l'été. Et tous les deux ans, en souvenir du passé automobile des lieux (Grand Prix de Cadours homologué en 1949 et partie intégrante du calendrier international de Formule 1) il faut assister à la présentation de voitures de collection qui commémore ce passé glorieux.



Au cœur du Lauragais, embarquez pour une découverte touristique, gastronomique et culturelle à Port-Lauragais. Il s'agit d'un port pas tout à fait comme les autres... c'est parti !

Autour de Port-Lauragais

La Maison de la Haute-Garonne.

Port-Lauragais est un port sur le canal du Midi, plan d'eau, verdure, bateaux, piste cyclable... tout est là pour une escale connue par la plupart des automobilistes en partance vers le Sud et l'Espagne ou à l'inverse en route vers le Nord. Abrité de ses collines verdoyantes, découvrez ce véritable port construit sur une presqu'île artificielle en 1983.

À la fois port fluvial et aire de repos partez aussi sur la piste cyclable ou la voie d'eau du canal, c'est un véritable havre de paix et de détente ! Découvrez le rayon secret autour de Port Lauragais.



POURQUOI ON AIME ?

- Au bord du canal du Midi, idéal pour rayonner dans le Lauragais.
- À pied, à vélo, en bateau, toute la découverte du Canal.

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE
Toute l'année

NOMBRE DE KMS
Rayon de 10 à 22 km

DURÉE RECOMMANDÉE
1 à 2 jours

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
7

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Avignonet-Lauragais



Avignonet-lauragais.



Écluse de Négra.

ÉTAPE 01

Port-Lauragais

L'hôtel et sa piscine, le restaurant « Tables et Auberges de France », la Maison de la Haute-Garonne avec sa boutique de produits du terroir et d'artisanat local, son exposition « canal du Midi » et sa librairie, deux espaces tourisme... Tout est en place pour vous accueillir au cœur du canal du Midi, les pieds dans l'eau ou les doigts de pieds en éventail ! Commencez par prendre rendez-vous pour une visite guidée de l'exposition au 05 61 81 41 03.

ÉTAPE 02

Avignonet-Lauragais

Haut lieu du Catharisme où se déroula le « Massacre des inquisiteurs » en 1242 par les Cathares, ce village recèle de nombreuses traces de son histoire : son église gothique (XIV^e-XV^e), la tour poivrière vestige de la Porte du Cers, pièce maîtresse des remparts de cet ancien castrum, les vestiges du château fort du XIII^e, les remparts, la Halle... Amusez-vous à dénicher les stèles discoïdales réparties dans le village.

ÉTAPE 03

Montferrand et le seuil de Naurouze

Montferrand bénéficie d'un point de vue à 180° sur la plaine. À l'ombre des arbres centenaires, promenez-vous au Seuil de Naurouze où son obélisque s'érige sur des pierres légendaires en l'honneur de Pierre-Paul Riquet. C'est ici que les eaux de la Rigole de la Plaine, provenant du bassin de Saint-Ferréol, se déversent dans le canal, pour se partager vers l'Atlantique et vers la Méditerranée.

ÉTAPE 04

Montesquieu-Lauragais

L'écluse de Négra à Montesquieu, était la première halte de la barque de poste qui, halée par des chevaux, transportait au XVII^e siècle, les passagers sur le canal du Midi jusqu'à Agde en quatre jours. Après avoir admiré l'aqueduc de la Thésauque, montez jusqu'au village, pour y découvrir le château du XVII^e siècle et l'église Saint-Jacques.



Port de Gardouch.



Avignonet-Lauragais.

ÉTAPE 05

Villefranche-de-Lauragais, Saint-Rome, Gardouch

Fondée au XIII^e siècle par Alphonse de Poitiers, Comte de Toulouse, la bastide de Villefranche possède une très belle église gothique en briques rouges du XIV^e siècle avec un clocher-mur à tourelles, une halle centrale, des maisons à colombages, des passages couverts... Rendez-vous au marché typique le vendredi matin. Petit détour par Saint-Rome, village surprenant par son architecture éclectique, fondé au XIX^e siècle par le Comte de La Panouse. Découvrez le port de Gardouch étape incontournable du canal.

+ C'est secret

Le vent d'Autan est bien connu dans le Lauragais et à Toulouse. Savez-vous que la légende dit de lui qu'il peut rendre les gens fous. Alors, pourquoi ? Parce qu'il est capable de passer de 10 à 100 km/h en moins de 2 heures et qu'il chasse la pluie tant attendue par les agriculteurs. Ils en deviennent fous !

ÉTAPE 06

Belflou, Baraigne et le lac de la Ganguisse

Le château de Belflou (XIII^e-XIV^e) et son fossé en eau sont un exemple bien conservé de l'architecture défensive du bas Moyen Âge, à voir absolument. C'est à Baraigne que vous visiterez l'église romane du XII^e siècle. Pause détente au lac de la Ganguisse, en profitant des activités, pour un tour en canoë, en planche à voile ou VTT.

ÉTAPE 07

Montgeard et Nailloux

Bastide fondée en 1317, Montgeard s'est enrichi au XV^e siècle grâce à la culture du Pastel. Les ruelles pittoresques vous mèneront à l'église du XVI^e siècle, au château, au Moulin d'En-Bas ou encore au champ de pastel de la rue Sous Tourelle. À Nailloux, partez pour la visite du Moulin à six ailes ou profitez des activités et promenades du **lac de la Thésauque**. Marché de Nailloux les vendredis, à partir de 16h.



C'est parti pour une virée en famille ! Vous n'avez pas d'idées ou vous pensez les avoir toutes épuisées, pas de panique cet itinéraire est fait pour vous.

100 % Family

Canoë sur la Garonne.

Que l'on ait un ou plusieurs enfants, le temps libre n'est pas synonyme d'inaction. Nous avons déniché un véritable éventail d'activités pour que toute la famille puisse vivre des moments d'exception.

Dans ce circuit, certaines étapes peuvent se faire sur une journée entière... mais ne vous inquiétez pas, vous avez toute l'année et même plus pour les tester !



POURQUOI ON AIME ?

- Des activités pour les ados comme pour le petit dernier.
- Le choix des thèmes : science, culture, nature ou sport.
- Des prix tout doux pour les petits.

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE

Toute l'année

DURÉE RECOMMANDÉE

À adapter selon vos week-ends

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES

7 étapes et plus selon la saison

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ

Toulouse



Lac de Saint-Ferréol.



Musée d'Aurignac.



Tépacap.

ÉTAPE 01

Toulouse et ses alentours

Toulouse, c'est une multitude de possibilités ! Des musées, des parcs indoors, des escapes games...

N'hésitez pas à consulter notre guide pratique pour connaître toutes les offres famille.

Plaisance du Touch – Montaignut-sur-Save – Lasserre

Sortez de Toulouse et découvrez **African Safari parc zoologique** de Plaisance de Touch pour un dépaysement garanti. En continuant plus au Nord, traversez la **forêt de Bouconne** qui s'étend sur 2 378 hectares où des espèces florales et animales peuplent le massif. Une spéciale dédicace à l'**écurie d'En Cayla** au village de Lasserre qui propose des balades en poney aux tout-petits même à partir de 18 mois.

ÉTAPE 02

Le Burgaud – Merville

Au Burgaud, plus de 34 attractions composent le parc **Animaparc** dont certaines entièrement dédiées aux dinosaures, stars de l'enfance. Puis direction le **château de Merville et son labyrinthe** de buis.
Un petit conseil : allez-y pour la chasse aux œufs au moment de Pâques.

ÉTAPE 03

Aucamville – Castelmaurou – Verfeil

Première salle de France de parcours Ninja, **Warrior Adventures**, basé à **Aucamville** s'inspire du célèbre jeu télévisé. À **Castelmaurou**, le parc d'Accrobranche **Natura Game** se détaille en 8 parcours. Certains sont accessibles dès 2 ans et d'autres sont destinés aux têtes brûlées ! Pour compléter, le **Zouzou Parc à Verfeil** vous proposera des moments de complicité avec ses jeux et les animaux de sa ferme.

ÉTAPE 04

Saint-Ferréol – Nailloux – Auterive

En Lauragais, 2 lacs sont incontournables **Saint-Ferréol** et la **Thésauque** à Nailloux. Leurs bases de loisirs proposent de multiples activités, canoë, courses d'orientation, paddle, pédalos et un parc aquatique à la Thésauque. Un peu plus loin, **Auterive Adventures** réserve de grandes sensations dans les arbres où vous pouvez jouer jusqu'à 32 mètres de hauteur.

ÉTAPE 05

Rieumes – Rieux-Volvestre

Vous allez nous dire encore un parc accrobranche ? Mais chacun a sa petite particularité ! Comme son nom l'indique **Tépacap** vous incitera à dépasser vos limites, vos peurs et votre vertige ! Pour les plus petits ou amateurs de calme, tout à côté passez par **La Ferme du Paradis** et ses animaux atypiques. Envie de découvrir la nature en randonnée à dos d'ânes, **Le rucher des ânes** à Rieumes, labellisée « Bienvenue à la ferme » vous accueille.

ÉTAPE 06

Rieux-Volvestre – Cazères – Carbonne- Aurignac

Sur les coteaux du Volvestre, découvrez Saint-Julien, entrez dans un véritable **Village Gaulois** et participez aux ateliers de forge, de tissage, de vannerie. Faites une petite virée par le plan d'eau de Cazères ou le **Wake Park** de Carbonne. Le **Musée Forum de l'Aurignacien** propose des activités à destination des enfants pendant les vacances scolaires et événements : allumage du feu, taille de silex ou confection de parures.

ÉTAPE 07

Cierp-Gaud – Saint-Béat – Luchon

Rendez-vous au **lac de Montréjeau** dont l'eau est labellisée « Pavillon bleu ». À Cierp-Gaud, découvrez le parc accrobranche **Pyrénées Hô**. Des parcours adaptés à tous les âges vous attendent et vous pouvez même passer la nuit en tipi ! Pour les mordus d'escalade, le **Rocher de Rouziet** tout proche offre de belles possibilités même aux débutants. À Saint-Béat, vous pouvez déjeuner au **Lac de Géry** et faire une balade digestive en pédalo sur le lac. Pour les fans de sports d'eaux vives, **H2O** au Lac de Gery ou la **Base d'Antignac-Fronsac** vous feront passer des moments inoubliables.

+ C'est secret

À l'archéo site, village Gaulois, vous apprendrez que pour les Gaulois, le sanglier est un animal sacré et que contrairement aux idées reçues il était rarement consommé.

Des tailleurs de pierre des Pyrénées à la grande histoire de l'aéronautique et de l'espace, décollons pour un voyage dans l'univers des grands savoir-faire et de l'industrie.



Marqueterie à Revel.

Savoir-faire anciens et industrie d'aujourd'hui

Si l'histoire a commencé sur les bords de Garonne à Saint-Béat lorsque les Romains extrayaient le marbre, elle s'est perpétuée à travers de nombreux savoir-faire, la faïence de Martres-Tolosane, les meubles et la marqueterie de Revel, la tuile, la brique foraine et tant d'autres qui font de la Haute-Garonne un territoire de passions.



POURQUOI ON AIME ?

- Pour les mémoires gardées autour de savoir-faire d'exception.
- Un passé industriel prestigieux et un monde aéronautique qui ne cessent de placer Toulouse et la Haute-Garonne en première place.

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE
Toute l'année

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
8

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Toulouse



Aérosopia.



Faïencerie à Martres-Tolosane.

Toulouse et le monde de l'aéronautique

Des premiers avions produits dans les usines de Toulouse au début du XX^e siècle à « l'avion Baleine », le magique Beluga, Airbus a depuis 50 ans donné naissance à une grande famille.

En 1912 Pierre-Georges Latécoère construit son usine d'où sortiront les premiers avions en 1918. C'est ici que va commencer la grande histoire de l'aviation à Toulouse. Pour tout savoir, tout comprendre, une véritable « armada » de moyens sont à votre disposition.

Visite des ateliers, chaîne de montage **Airbus** à Colomiers.

Visite du nouveau musée de l'aviation **Aérosopia** à Blagnac et **Les Ailes Anciennes** où une collection d'avions de légende vous sont offertes à la vue à Blagnac.

Visite de **La piste des géants** à Toulouse dans le quartier Montaudran. Le centre d'interprétation **L'envol des pionniers** vous racontera l'histoire de l'aéropostale. Et pour aller plus loin dans l'épopée de l'air

et de l'espace, c'est à la **Cité de l'espace** que vous ferez votre conquête spatiale en découvrant la fusée Ariane, le vaisseau Soyouz, modèle de la station spatiale Mir.

Revel et le meuble d'art

À la fin du XIX^e le maître ébéniste Alexandre Monoury installe son atelier à Revel et forme de nombreux élèves. La marqueterie reveloise a une renommée internationale et vous allez découvrir le travail de ces alchimistes du bois qui transforment les bois bruts en tableaux de maîtres ! Visite du musée du bois et de la marqueterie ainsi que des ateliers et show-rooms installés dans toute la ville.

Toulouse, le Lauragais et le Pastel

La fameuse fleur jaune produit un bleu exceptionnel qui sera considéré comme le Must de la teinturerie durant tout le siècle des Lumières. Aujourd'hui la culture du Pastel est relancée grâce à des hommes



Spa à Terre de Pastel.

et femmes de passion qui nous livrent un univers raffiné à travers plusieurs gammes de cosmétiques, ateliers de teinture, objets d'art.

Muséum Terre de Pastel, les espaces SPA, boutique. À découvrir aussi produits *Graines de Pastel*, vente et soins à l'Hôtel La Cour des Consuls Toulouse.

Fronton et le vin des toulousains

C'est à Fronton que nous vous conduisons à travers le vignoble du Frontonnais qui s'étend sur 2 400 hectares. Partez sur les routes de Vacquiers, Villeneuve les Bouloc, Castelnaud d'Estretfonds, Fronton, Villaudric, Villematier... et découvrez les savoir-faire d'aujourd'hui qui n'ont rien ignoré des méthodes ancestrales. Bonne visite des chais et exploitations, dégustations toujours avec modération !

Martres-Tolosane et la faïence

Depuis 3 siècles Martres Tolosane vit au rythme des ateliers et des fabriques de faïences. Chaque pièce est unique, les dessins sont tracés et peints à la main et nous y retrouvons souvent un oiseau au long bec. Aujourd'hui ce sont 5 femmes qui sont aux commandes des faïenceries martraises. Après la visite du **centre d'interprétation Angonia** en plein cœur de ville, partez pour la visite des ateliers et offrez vous une pièce unique et raffinée.

Saint-Béat et son marbre millénaire

Ici la tradition est bel et bien gravée dans le marbre ! Le village est enserré entre deux montagnes riches en marbre et ses carrières sont exploitées depuis l'antiquité. « Le Passage du Loup » ou « Clef de France » surnoms donnés à la ville en raison de son étroitesse, n'a plus son activité d'antan.

Les 20 entreprises qui s'activaient à creuser la montagne ont mis la clef sous la roche ! Aujourd'hui l'entreprise OMYA s'est adaptée en produisant de la poudre de marbre. Visites possibles des carrières en juillet seulement.

Luchon et son chocolat

Luchon « Reine des Pyrénées » ne parle pas beaucoup de son chocolat, elle parle plutôt de ses eaux, il faut dire que déjà au XVI^e siècle elle accueillait son premier VIP en la personne du Cardinal De Richelieu qui vint lancer Luchon et ses thermes ! Sacrée promo pour lancer la station, on ne parlait que de ses eaux à la cour ! Deux siècles plus tard Ludovic Dardenne natif de Luchon devient « pharmacien-chocolatier » en élaborant un chocolat au goût unique toléré par tous les estomacs !

+ Savez-vous

Le marbre de Saint-Béat est utilisé durant toutes les époques pour la construction. Mais savez vous que lorsque Henri IV eut en main un morceau de ce marbre, il remplaça le marbre de Carrare par du marbre français de Saint-Béat. On le trouve à Versailles, au Louvre, à la Basilique Saint-Sernin de Toulouse, Cathédrale Saint-Etienne, Luchon, à Saint-Bertrand depuis l'antiquité.



Rugby, Terre de champions

En plein match.

En Haute-Garonne et dans toute l'Occitanie, le rugby, sport viril et exigeant est une passion, une forme d'identité, une religion ! Ce jeu de ballon s'apparente à la soule française, elle même lointaine héritière de l'*harpastum* romaine. Au Moyen Âge la soule est un sport populaire violent qui se développe aussi bien dans les villes que dans les campagnes. Au XIX^e siècle, le rugby prend l'accent occitan. Toulouse sera champion de France en 1912, Le Stade Toulousain s'impose aujourd'hui comme le club français le plus titré de France.

Faisons le tour des lieux qui font la part belle au ballon ovale, et respirons l'ambiance chaude et bruyante où se mêlent les cris de la victoire, les pleurs de la défaite et la sueur de nos joueurs.



POURQUOI ON AIME ?

- Pour les valeurs que le rugby véhicule, partage, échange, convivialité et pour les fameuses troisièmes mi-temps.

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE

Durant toute la saison rugbystique, de septembre à juin en restant informé grâce « au jaune », emblématique journal « Midi Olympique », véritable bible du ballon ovale.

DURÉE RECOMMANDÉE
1 à 2 jours

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES : 7

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Toulouse



Bouclier de Brennus.

ÉTAPE 01

Toulouse

Le stade Toulousain sur le site Ernest Wallon est un lieu devenu mythique. On peut aussi faire la visite du stade en pénétrant dans les coulisses des lieux, faire une initiation rugby, découvrir et pratiquer le Haka. La **Brasserie du Stade** est le meilleur moyen de passer un bon moment au cœur du temple Rugby, bonne table, rencontre avec les joueurs...

Tout savoir sur > stadetoulousain.fr

Les bars et les restos 100 % Rugby centre ville

Le Danu pub irlandais créé par l'international de Rugby Trévor Brennan, diffusion de matchs et fiesta assurée (9 rue du Pont Guilhemery).

Le London town pub, retransmission de matchs, fiesta et bière anglaise (14 rue des Prêtres).

Le rouge et le noir, aux couleurs des maillots du Stade Toulousain, décoration Rugby, maillots, écussons, drapeaux... Tout y est ! (3 rue du Pont Saint-Pierre).

Le Haka corner, (47 bd Lascrosses) avec diffusion de matchs pour rentrer dans l'univers du joueur Byron Kelleher.



Stade Ernest Wallon.

ÉTAPE 02

Colomiers, Blagnac et alentour

Le Sadourny café, place Alex Raymond à Colomiers restaurant tenu par Jean-Luc Sadourny, ancien joueur du Club de Colomiers. Ambiance conviviale et festive les soirs de match. Pour les amateurs de golf et une ambiance plus calme un autre Sadourny café se trouve au Garden golf de Toulouse Téoula.

La brasserie des 6 nations à Colomiers où le patron allie passion cuisine et passion rugby, très belle cuisine traditionnelle et collections de maillots de rugby pour compagnons de table.

ÉTAPE 03

Le Fousseret et le Comminges Le rugby des clochers

Ici sonnent les cloches du Comminges avec pour l'heure de rendez vous 15h au stade ! Il existe un lieu à ne rater sous aucun prétexte, le restaurant bar **L'Ôberge** au village du **Fousseret**. Éric Perez, ancien joueur de rugby vous accueille dans son resto entièrement décoré de maillots de joueurs, la table est très bonne et ici on peut faire « le petit déjeuner-apéro » avec pâté de canard à la place du croissant ! Ambiance garantie.

14 Place de la Halle – 05 61 87 79 26

ÉTAPE 04

Saint-Gaudens

Et oui le rugby se joue aussi à 13 joueurs et il est appelé « le rugby league » dans les pays anglophones. Il a été introduit en France dans les années 30, aujourd'hui il existe plus de 100 clubs de rugby à 13 sur le territoire et le Racing Club Saint-Gaudens fait partie des meilleurs ! **Bar-Restaurant le Carré, 4 pl. Hippolyte**, pour les retransmissions. Bonne table.



Technique de la passe.

ÉTAPE 05

Luchon

La reine des Pyrénées est surtout connue pour ses sports d'hiver, son golf, ses thermes mais elle a aussi son côté rugby ! Au cœur de la ville juste à l'entrée des magnifiques allées d'Étigny, **Les Galeries Gourmandes**, restaurant installé dans les anciennes galeries commerciales est un bar bodega tenu par un ancien rugbyman de haut niveau. L'ambiance y est très festive... retransmissions de matchs assurées.

ÉTAPE 06

Mauzac et le Volvestre

Ha la belle idée ! À Mauzac, à 30 minutes au Sud de Toulouse rencontre entre le cabaret, sa meneuse de revue, ses danseuses aux robes de plumes et l'univers du rugby ! Les Dieux du stade et leurs maillots arrivent dans l'univers glamour et sexy du Moulin des Roches, célèbre cabaret du Sud Toulousain. Alex Borret, aujourd'hui disparu, en grand passionné de rugby, a rassemblé une collection de près de 1 000 maillots de rugby au Moulin des Roches. Moulin Des Roches, 1 route de Saint-Sulpice 31410 Mauzac – 05 61 56 22 86

ÉTAPE 07

Villefranche et le Lauragais

Villefranche a toujours porté les couleurs du Rugby et nombreux sont les joueurs ayant fait leurs classes à Villefranche et partis pour le Stade Toulousain. **Le Platío**, nouveau bar brasserie installé dans les locaux de l'ancien bar du commerce a été imaginé par cinq amis qui décident de créer un vrai « lieu » dans le village et partent dans l'aventure du commerce local « un lieu où chacun trouvera sa place ». Ambiance festive, bonne table, décor soigné et retransmissions de matchs.

+ C'est secret

Le « Bouclier de Brennus » ! Au fait mais quelle est son histoire ? c'est le mythique bouclier symbolique fixé sur une planche de bois qui est surnommé « le bout de bois » par les joueurs. Le fameux trophée date de 1892 et doit son nom à son artiste créateur le graveur Charles Brennus. Il est conçu à l'initiative du baron Pierre de Coubertin et récompense chaque année depuis plus d'un siècle l'équipe victorieuse du championnat de France de rugby à XV.

Ville, campagne ou montagne...
La Haute-Garonne est encore
plus belle quand on prend un peu
de hauteur !

La Haute-Garonne vue d'en haut

Sans pour autant faire l'ascension du pic de Perdiguère, le plus haut sommet de la Haute-Garonne à 3 222 mètres, le relief du département permet d'offrir de magnifiques panoramas. En effet, montagne, coteaux et collines constituent les deux-tiers de son relief. Alors mettez votre appareil photo en mode paysage et profitez !



POURQUOI ON AIME ?

- L'ambiance rooftop en ville.
- Les super spots photos.
- Des endroits magiques pour admirer les couchers de soleil.

**LE MEILLEUR MOMENT
POUR S'Y RENDRE**
Toute l'année

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
6

Les Pyrénées et vue
sur Superbagnères.



Vue sur la Montagne Noire
de Saint-Félix-Lauragais.

ÉTAPE 01

Toulouse

Même en ville, de nombreux spots permettent de prendre de la hauteur. On aime particulièrement le **Parc de l'Observatoire** sur la colline de Jolimont pour le point de vue qu'il offre sur les toits de Toulouse. On vous conseille de monter jusqu'à l'**Obélisque** pour y admirer le coucher du soleil. Mais l'incontournable reste la colline de **Pech-David**, lieu de rendez-vous des toulousains pour s'y balader en famille, faire du sport ou pique-niquer. Pour rester dans le thème, pourquoi ne pas déjeuner à **Ma biche sur le Toit** au sommet des Galeries Lafayette ?

ÉTAPE 02

Lauragais

Entre le Lauragais et les coteaux du Girou, deux villages perchés sur leur colline méritent qu'on s'y attarde. D'abord **Saint-Félix-Lauragais**, au charme indéniable, offre un spectacle qui s'étend de la Montagne Noire aux Pyrénées. Une table d'orientation vous attend au sommet des anciens remparts. Un peu plus au nord-est, depuis le village de **Montjoire**, vous aurez une vue à 360° sur la vallée du Tarn. Pour en prendre vraiment plein les yeux, on vous conseille de suivre le chemin de ronde.



Aurignac.

ÉTAPE 03

Coteaux de Cadours

La route de crête de Puységur à Cox est le point culminant des coteaux du pays des Hauts-Tolosans qui s'étirent vers le Gers. Il faut parcourir cette route l'été au moment où les pentes se parent du jaune des champs de tournesols à perte de vue. Et toujours la ligne des Pyrénées visible au loin par beau temps.



Antichan-de-Frontignes.

ÉTAPE 04

Coteaux de Gascogne

Aurignac est le village incontournable de ces coteaux de Gascogne. Les vestiges du riche passé médiéval de la petite cité sur son éperon sont encore bien visibles. Il faut grimper jusqu'au château comtal perché en haut du village, le sommet du donjon offre une vue saisissante sur la plaine du Comminges et les Pyrénées. *Se renseigner sur les périodes d'ouverture du donjon à l'Office de Tourisme d'Aurignac.*

ÉTAPE 05

Le Piémont

Plus on descend vers le sud plus les sommets se rapprochent. À Saint-Gaudens, on apprécie la vue qu'offre la promenade du boulevard des Pyrénées avec le **Cagire** et le Pic du Midi en ligne de mire. La route qui parcourt les Serres au dessus de Saint-Gaudens offre, elle aussi, de belles échappées sur le massif. Dans la montée du **col des Ares**, une table d'orientation permet de repérer les sommets alentours.

ÉTAPE 06

Les Pyrénées

Pas besoin d'être un grand sportif pour profiter d'un point de vue grandiose sur les hauts sommets pyrénéens. Il suffit de monter à la station de **Superbagnères** et de marcher 500 mètres sans aucune difficulté pour arriver sur la crête. Aneto, Maladeta, Spijeoles, Crabioules, Lézat, Quayrat... ces sommets à plus de 3 000 mètres paraissent tellement proches que vous pouvez presque les toucher du doigt !

+ C'est secret

Savez-vous pourquoi nous pouvons appeler notre département la Très Haute-Garonne ? Parce qu'il y a plus de 18 sommets de 3 000 mètres d'altitude dans nos Pyrénées.



L'épopée de l'Aéropostale, prestigieuse et romanesque a fait de Toulouse la capitale de l'industrie aéronautique.

Aéroscopia.

Mémoire d'aviateurs

L'épopée de l'Aéropostale, prestigieuse et romanesque a fait de Toulouse la capitale de l'industrie aéronautique.

« J'ai refait tous les calculs, ils confirment l'opinion des spécialistes : le projet est irréalisable. Il ne nous reste qu'une chose à faire : le réaliser ».
Pierre-Georges Latécoère.

Le 25 décembre 1918, Pierre-Georges Latécoère décolle de l'aérodrome de Toulouse Montaudran à bord d'un Salmson 2A2 et atterrit à Barcelone 2h20 plus tard. Il vient de créer la 1^{re} ligne postale française. L'aventure légendaire de l'aéropostale est lancée.



POURQUOI ON AIME ?

- Parce que cela parle d'aventures et de héros.
- Parce qu'en Haute-Garonne, tout est là pour nous faire vivre les épopées de l'air et de l'espace.

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE
Toute l'année

DURÉE RECOMMANDÉE
1 à 2 jours

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
6

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Toulouse



L'Envol des pionniers.



La Piste des géants.



Musée Clément Ader.



Bagnères-de-Luchon.

ÉTAPE 01

Toulouse et Montaudran

En 1912 Pierre Georges Latécoère jeune ingénieur, installe à Toulouse une usine qui produit alors principalement des wagons et obtient pendant la grande guerre, la fabrication de 1 000 avions.

En 1917 il crée l'aéroport de Montaudran qui devient le lieu de départ de l'aéropostale. Des pilotes mythiques vont faire l'histoire de cette extraordinaire épopée, Jean Mermoz, Henri Guillaumet, Paul Vachet et le célèbre Antoine de Saint-Exupéry. Revivez cette aventure de légende à **L'Envol des Pionniers** sur la **Piste des géants**, espace muséographique dédié à la mémoire de l'aéropostale.

ÉTAPE 02

Blagnac et Toulouse dans les airs

Vous serez sans doute surpris d'apprendre que Blagnac dont la terre était si généreuse, fournissait la France en carottes ! Et oui la Carotte de Blagnac était la Star de l'ancienne époque ! Aujourd'hui et depuis 1953 et selon Claude Nougaro « à Blagnac tes avions ronflent gros ».

En 1955 on vole à bord de la première Caravelle, en 1969, à bord du Concorde et à partir de 1972 le fuselage de l'Airbus grimpe dans le ciel du Midi Toulousain. Plus tard Airbus développe un avion inédit qui transporte ses propres pièces le Beluga ! Ne pas manquer la visite d'**Aéroscoopia** et des **Ailes Anciennes**.

ÉTAPE 03

Toulouse dans l'espace

Toulouse a la tête dans les étoiles. Le Centre spatial de Toulouse créé en 1968 et l'implantation de l'Office national de recherches aérospatiales en font la ville incontournable dans ce domaine.

Visitez absolument la **Cité de l'Espace**. Pour savoir que 3 soleils naissent chaque année dans notre galaxie, que dans l'univers la température atteint moins 272° C, que dans l'espace les astronautes grandissent de plusieurs centimètres... restaurant, café, boutique, librairie.

cite-espace.com - 05 67 22 23 24

ÉTAPE 04

Muret et le musée Clément Ader

Clément Ader voit le jour en 1841 à Muret. Très vite il se passionne pour toutes les techniques nouvelles de son temps et les améliore : vélocipède, téléphone, moteurs... Puis il passe à l'AVION, il aurait même inventé le mot AVIATION dont il reste l'un des pères. Rendez-vous au musée Clément Ader de Muret pour revivre le quotidien du grand homme.

Aéroclub Jean Mermoz

Il faut découvrir la magie d'un vol dans un avion léger où les commandes seront à votre portée. Vol de nuit, vol en montagne, initiation, baptêmes de l'air, initiation à la voltige...

Aérodrome de Muret-Lherm
09 66 42 08 73

+ C'est secret

Clément Ader, génie de l'aviation avait une autre passion : le vin !

ÉTAPE 05

Beaumont-sur-Lèze Domaine de Ribonnet et château de Clément Ader

Au début du XX^e siècle, Clément Ader, pionnier de l'aviation, investit les lieux. Le père de l'aviation a marqué le domaine de son empreinte en modernisant le vignoble. Depuis les années 70 un autre aventurier Suisse cette fois, s'est mis en tête de faire revivre ce terroir.

vin-ribonnet.com - 05 61 08 71 02

ÉTAPE 06

Luchon, vols au-dessus des Pyrénées

La découverte du Luchonnais vu du ciel en avion ou en planeur c'est un rêve que vous pouvez réaliser à l'aéroclub de Luchon. Au cœur des Pyrénées, au pied des plus hauts sommets de la chaîne et à la confluence de 5 vallées, l'aéroclub est exceptionnellement situé et bénéficie d'une aérologie idéale.

aeroluchon.fr - 05 61 79 00 48



Pas moins de quatre sentiers menant à Saint-Jacques-de-Compostelle traversent la Haute-Garonne. Ce circuit vous propose de partir à la découverte du patrimoine jacquaire exceptionnel qui les jalonne.

Pique-nique à Saint-Bertrand-de-Comminges.

La croisée des chemins

Le bien des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle est inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1998. En Haute-Garonne les marcheurs peuvent emprunter la voie du Piémont, la voie d'Arles ou encore la *Via Garona* qui avant d'être des chemins de pèlerinage sont avant tout des itinéraires de grande randonnée. Ainsi le GR® 46, GR® 78, GR® 653, GR® 861 qui font référence à ces différents sentiers, sillonnent le département.



POURQUOI ON AIME ?

- Les églises ponctuant les chemins.
- Marcher sur les pas des pèlerins.
- Découvrir un patrimoine inscrit à l'Unesco.

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE
Toute l'année

DURÉE RECOMMANDÉE
2 jours

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
7

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Toulouse



La basilique Saint-Sernin.



Rieux-Volvestre.

ÉTAPE 01

Toulouse

Plaque tournante des itinéraires vers Compostelle, les pèlerins affluaient autrefois dans la cité. Aujourd'hui Saint-Sernin est l'église de pèlerinage incontournable à visiter. L'Hôtel Dieu Saint-Jacques avec sa magnifique façade du XVIII^e s'étalant sur la rive gauche de la Garonne accueillait quant à lui les pèlerins à la sortie de Toulouse. Une statue de Saint-Jacques domine le perron.

ÉTAPE 02

Muret – La Chapelle Saint-Amans

(GR® 861 – *Via Garona*)

Cette chapelle est un petit bijou niché dans un site splendide, sur un coteau dominant la Garonne. Cette église bucolique a failli disparaître à plusieurs reprises. Elle a heureusement été restaurée. Il faut prendre le temps de s'asseoir et de profiter du point de vue sur la chaîne Pyrénéenne.

ÉTAPE 03

Rieux Volvestre

(GR® 861 – *Via Garona*)

Cette ancienne cité épiscopale aux maisons à pans de bois est encerclée par une boucle de l'Arize qui lui donne beaucoup de charme. Le point de vue que l'on préfère se trouve sur la rive opposée avec le charmant pont de Lajous où le panorama sur l'ancienne cathédrale est tout simplement stupéfiant.

ÉTAPE 04

Pibrac – La Basilique Sainte-Germaine

(GR® 653 – *Voie d'Arles*)

Cette basilique de style romano-byzantin est vraiment surprenante. Après la canonisation de Sainte-Germaine à la fin du XIX^e siècle, la basilique devenue trop petite demandait à être agrandie. Les travaux vont commencer en 1901 mais ne seront terminés qu'en 1960.



Basilique Saint-Just-de-Valcabrère.

+ C'est secret

L'église XIII^e siècle de Corronsac sur la voie d'Arles serait à l'origine la chapelle d'une commanderie de templiers. Un souterrain de 1 km la relierait au château d'Urtaut permettant à ces templiers de ne pas être repérés par les troupes de Philippe le Bel.

ÉTAPE 05

Forêt de Bouconne – Léguévin (GR® 653 – Voie d'Arles)

D'un coup de baguette magique, la forêt de Bouconne transporte le pèlerin des terres haut-garonnaises en pays gersois. En bordure, la bastide de Léguévin est une ancienne commanderie d'Hospitaliers. Son nom vient de l'occitan *Legavin*, qui signifie 20 lieues ; cet arrêt était en effet situé à une vingtaine de lieues de la ville d'Auch.

ÉTAPE 06

Montastruc-La-Conseillère (GR® 46)

Après avoir traversé l'Aveyron et le Tarn, Montastruc est le 1^{er} village en Haute-Garonne traversé par la liaison qui capte les pèlerins en provenance du Puy-en-Velay via Conques. Autant dire qu'on est quasiment dans la grande banlieue toulousaine ! C'est pourtant une ancienne bastide au riche patrimoine de châteaux et de maisons de maître.

ÉTAPE 07

Saint-Bertrand-de-Comminges (GR® 78 Voie du Piémont – GR® 861 – Via Garona)

Ce village classé « Grand Site Occitanie » est l'autre grand carrefour haut-garonnais des chemins vers Saint-Jacques-de-Compostelle. La visite de la basilique Saint-Just, isolée dans les champs est incontournable, tout comme celle de la cathédrale sur sa colline. On ne peut qu'être séduit par le charme de son cloître ouvert sur la montagne.



Durant la 2^e guerre mondiale, des personnes de toutes nationalités et de différentes religions ont franchi à pied, les cols pyrénéens pour passer en Espagne et fuir l'envahisseur.

Les chemins de la liberté

L'Hospice de France.

De nombreux chemins ont été utilisés à travers les Pyrénées pour rejoindre l'Espagne et surtout une idée de la liberté.

Pour échapper au nazisme et au fascisme, des hommes, des femmes et des enfants ont marché dans le froid, la neige, l'obscurité et la peur. En Haute-Garonne, ces chemins passaient par le Burat, Melles, le Col du Portillon, l'Hospice de France ou la vallée d'Oueil pour rejoindre le val d'Aran. Certains itinéraires sont ouverts à des randonneurs expérimentés.



POURQUOI ON AIME ?

- Une re-découverte de notre histoire.
- Des témoignages émouvants.
- Le devoir de mémoire.

**LE MEILLEUR MOMENT
POUR S'Y RENDRE**
Printemps, été et automne

NOMBRE DE KMS
150 km

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
7

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Saint-Bertrand-de-Comminges



Arbas.



Vallée d'Oueil.

ÉTAPE 01

Saint-Bertrand-de-Comminges – Salechan

Saint-Bertrand, plus connu pour son patrimoine historique antique et médiéval, était un maquis très actif à la fin de la 2^e guerre mondiale. Beaucoup de maquis environnants comme Arbas ou Labaderque furent décimés en 1944. Ceux qui ont pu échapper aux allemands reformèrent un maquis à Saint-Bertrand. Celui-ci joua un rôle important dans la libération de la zone de Saint-Gaudens.

À Salechan, rendez-vous à la gare qui était un des terminus pour les évadés provenant de toute la France et le départ de leur périple à pied. Vous pourrez remarquer une plaque commémorative rendant hommage à Émile Verdier, ancien chef de gare et résistant. En cas de danger ou présence allemande, il plaçait un signe visible sur la voie ferrée de manière à ce que les personnes recherchées puissent sauter du train avant la gare pour se cacher.

ÉTAPE 02

Marignac

Traversez le village et tournez à droite après le pont. Continuez en montant et en tenant la gauche avant de croiser la stèle gravée en mémoire des évadés. Elle marque le départ du sentier en montagne vers le pic du Burat (2 154 m d'altitude). C'est ici que les passeurs, qui connaissaient bien la montagne prenaient en main ces évadés. Une randonnée pédagogique retrace le témoignage de ces personnes.

ÉTAPE 03

Melles

Depuis Melles, les évadés empruntaient des sentiers pour arriver à Canejan en Espagne. À l'entrée du village, on peut encore voir un tombereau ayant servi à cacher et à faire passer des évadés. Redescendez sur la commune de Fos, la frontière géographique entre la France et l'Espagne se situe au Pont du Roy. Ce passage était étroitement surveillé par les Allemands. On peut encore voir l'ancienne route sur la gauche.

ÉTAPE 04

Canejan et Bausen

Environ 4 km après la frontière, tournez à gauche pour monter vers Canejan. On vous prévient, la route n'est pas large et plutôt sinueuse. Faites un petit détour par l'église du village ou celle de San Joan de Toran qui accueille chaque année un pèlerinage local. Redescendez pour reprendre la nationale, tournez à droite direction Bausen, petit village traditionnel en pierres sèches. Canejan et Bausen étaient des lieux de transit pour les évadés qui avaient réussi à franchir la frontière. Mais, leur périple ne s'arrêtait pas là.

ÉTAPE 05

Bossost

À Bossost, se trouvait une prison enfermant passeurs, évadés et opposants. Depuis cette prison, beaucoup étaient transférés à Sort puis vers Saragosse, Barbastro ou Lerida avant de terminer au camp de concentration de Miranda del Ebro. Seuls les hommes étaient prisonniers, les femmes et enfants étaient conduits dans différents logements.

ÉTAPE 06

Col du Portillon – Luchon et Hospice de France

À la sortie de Bossost, prenez sur votre droite la direction du col du Portillon. Emprunté par les évadés, ces derniers partaient du Luchonnais pour traverser la frontière située en haut du col. Les chemins utilisés ne passaient que par la montagne. En effet, un poste de Kommandantur était situé à Luchon. Il est également intéressant de citer un autre moment important de l'Histoire : la Retirada, exil espagnol en 1936 qui va continuer jusqu'en 1939. Les républicains



Port de Balès.

espagnols cherchant à fuir la guerre civile déclenchée par la prise de pouvoir de Franco, passaient par Benasque, l'Hospice de France avant d'arriver à Luchon. Ce chemin était lui aussi, un nouveau départ vers la liberté.

ÉTAPE 07

Port de Balès – Mauléon Barousse – Ferrère et Sost

Depuis Luchon, prenez la direction de la vallée d'Oueil et du Port de Balès, séparant la Haute-Garonne et les Hautes-Pyrénées. Il faut imaginer les évadés arpentant les sentiers de nuit à travers cette vallée sinueuse. Arrivés en haut du col, une stèle commémorative rappelle leur passage. Depuis la gare de Saléchan, pour les candidats à l'évasion, 2 chemins étaient possibles pour atteindre le Port de Balès : soit par Ferrère, soit par Sost. Ces 2 chemins arrivaient à Mayrègne avant de continuer vers le lac d'Oô et les Gourgs Blancs.

+ C'est secret

Bausen est aussi le lieu d'une légende du début du XX^e siècle, celle des amoureux de Bausen. Le prêtre du village avait refusé de les marier à cause d'un lien de parenté lointain et lorsque la jeune fille mourut à 33 ans, ce même prêtre lui refusa le cimetière. On peut toujours voir sa tombe aujourd'hui dans un tout petit cimetière civil.



La gastronomie a elle aussi une histoire forte, la terre Haut-Garonnaise est fertile et sa géographie lui confère une diversité étonnante.

Cassoulet.

Assiettes en fête

Pour un petit avant-goût démarrons par l'emblématique Cassoulet ! C'est le cuisinier et gastronome Prosper Montagné qui popularise le Cassoulet dans le Larousse gastronomique de 1937. Il va ériger ce plat régional en Sainte Trinité. Explication : Castelnau-dary le père, Carcassonne le fils et Toulouse, le Saint-Esprit, marqué par le recours à la saucisse, aux côtés des haricots et du confit d'oie.



POURQUOI ON AIME ?

- Parce que la table et l'assiette sont des piliers de la culture locale et que c'est là que tout est possible, les mots d'amour, les bonnes affaires, les grands moments en famille.

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE

Toute l'année sans modération.

NOMBRE DE KMS

170 km de Fronton à Luchon

DURÉE RECOMMANDÉE

2 jours

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES

7

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ

Toulouse ou Fronton



Dégustation de vin de Fronton.

ÉTAPE 01

Fronton, le vin et la Négrette

Vous comprendrez pourquoi notre vin de Fronton est unique. Il est notre « chouchou ». Ici le vin des Toulousains est sacré, il a reçu de nombreuses distinctions, partez à la découverte des châteaux et domaines pour des dégustations d'exception (avec modération). Vous rencontrerez des vignerons passionnés qui vous guideront dans vos achats pour que l'harmonie soit parfaite entre les mets et le vin !

Rendez vous à la Maison des vins (Fronton) et à la cave coopérative Vinovalie.



Ail Violet de Cadours.

ÉTAPE 02

Cadours et l'ail violet

Il méritait bien son AOP (Appellation d'Origine Protégée) l'Ail Violet de Cadours ! Nous le classons comme n° 1 (sans aucun chauvinisme), reconnaissable à ses bulbes aux stries violettes il est le résultat d'un savoir-faire d'exception. Souvent Bio, il apporte à la cuisine une persistance aromatique et une saveur délicatement sucrée. Vous pourrez l'acheter à la fête de l'ail de Cadours (fin août) et directement chez les producteurs.

ail-violet-cadours.fr

Lancez vous dans la confection d'une soupe d'exception « Le Tourin à l'ail ».

ÉTAPE 03

Toulouse gastronomie

Toulouse et la Haute-Garonne sont le berceau d'une gastronomie bien ancrée dans le terroir et même si cassoulets, saucisses, magrets et foie gras de canard partent souvent faire l'école buissonnière sur les terres voisines, ici ils sont sacrés et les Toulousains sont là pour porter haut les couleurs de leurs spécialités. Les loges de nos célèbres marchés Toulousains, Victor Hugo, Carnes... regorgent de produits « Tout canard », foie gras, pâtés, magrets, confits. Tout est là pour enchanter vos repas de fête. Pour les douceurs sucrées, la violette dont Toulouse a fait son emblème



Marché Victor Hugo.

se laisse aussi déguster transformée en merveilleux bonbons cristallisés et en liqueur pour un apéritif raffiné « bulles et violette ».

Et notre Madeleine de Proust c'est Le Fenetra, gâteau Toulousain par excellence, doux mélange d'amandes, d'abricots et de citron confit dans les meilleures pâtisseries du centre ville.

ÉTAPE 04

Le Lauragais, Revel, Saint-Félix

Le Lauragais à quelques encablures de Toulouse est une terre de gastronomie. Le cassoulet est présent partout, les produits fermiers et des douceurs sucrées en supplément pour que vos papilles soient comblées.

De Revel ne repartez pas sans avoir goûté le merveilleux gâteau de la montagne noire, Le Poumpet (ou Feuillât) réalisé dans les meilleures boulangeries de la ville. Rendez-vous ensuite à la **Maison de la Chatine** pour y déguster justement « la Chatine ». Confiserie d'exception. 3 routes de la Jasse - 31250 Revel 05 62 71 96 36.

En repartant vers Toulouse, la **Maison de la Haute-Garonne** sur l'aire de Port-Lauragais est la vitrine de la Haute-Garonne, c'est là que vous trouverez le nec plus ultra des produits Haut-Garonnais, sélection de nos meilleurs producteurs et conseils avisés.



Marché sous la halle de Revel.

ÉTAPE 05

Béat et la bière de Haute-Garonne

Déguster une bière made in Haute-Garonne, oui c'est possible en quittant l'autoroute qui longe la Garonne après Muret au sud de Toulouse via Béat. Brasserie artisanale, **La Biérataise** c'est aussi un resto Bière et la découverte du brassage artisanal et des étapes de fabrication.

Cette filière est en plein développement dans notre région et particulièrement en Haute-Garonne où peu à peu ces cultures oubliées d'orge, de houblon et de malt s'imposent pour fournir des brasseurs de plus en plus nombreux.



Porc noir de Bigorre.

ÉTAPE 06

Le Comminges, le porc noir, le veau et le bœuf gascon

Le **Porc noir dit de Bigorre** est très présent en Comminges, il vit en liberté sur des étendues de sous-bois et prairies, ce qui confère à son jambon une saveur exceptionnelle, à goûter absolument noirdebigorre.com

« Boeuf Gascon, pure race, pur goût », la renommée du **boeuf Gascon** n'est plus à faire tant sa viande possède une saveur incomparable, tout savoir sur : gasconne.com

Le **Veau fermier Commingeois** fait lui aussi sensation dans les assiettes. Le Moorea, 33 boulevard Bepmale à Saint-Gaudens, mais aussi à La Brasserie de l'Opéra place du Capitole à Toulouse.

Coté dessert il faut aller à Montréjeau pour trouver le vrai Millasson à la pâtisserie Suberbielle, 29 rue du Barry 05 61 95 80 02

ÉTAPE 07

Luchon et les Pyrénées centrales

Garbure, Pétéram, agneau et fromage des Pyrénées, croustades et Millasson ! La Garbure, incontournable soupe de la région faite avec ce que l'on a sous la main va réchauffer le corps et l'esprit. Le Pétéram, recette typique du Luchonnais viendra compléter le menu mais attention, l'appétit devra être au rendez-vous !

Ce plat s'adresse aux amateurs de tripes, de pieds de mouton, de fraise de veau... L'agneau et le fromage des Pyrénées compléteront votre festin.

+ C'est secret

Les origines du cassoulet remontent à la période médiévale, on parlait alors de ragoût. Taillevent, grand cuisinier des rois au XIV^e siècle rédige un grand livre de cuisine dans lequel il reprend une recette empruntée à l'ouvrage arabe rédigé par Mohamed de Bagdad en 1226. Et oui le cassoulet a certainement des origines arabes !

Où se régaler ?

Une sélection de bonnes tables

> tables-auberges.com/hotels-restaurants/31-haute-garonne/



L'ÉTANG D'Ô

66 Avenue du Général Leclerc
31340 Villemur-sur-Tarn
05 61 09 02 38 > Letangdo.fr

FERME DE PRÉVILLE

11 route d'Auch - 31350 Boulogne-sur-Gesse
05 61 88 23 12 > preville.fr

LE BISTROT D'ARMAND

30 rue Porte de Rieux
31310 Montesquieu-Volvestre
06 66 98 16 01
> le-bistrot-darmand.business.site

L'AUBERGE DU POIDS-PUBLIC

26 Route de Toulouse
31540 Saint-Félix-Lauragais - 05 62 18 85 00
> auberge-du-poids-public.fr

EL ALMACEN

Le Village - 31110 Cirès
05 61 95 07 67



Il fait beau, il fait chaud, peut-être même un peu trop, c'est le moment de faire un plouf !

Lac de Saint-Ferréol.

Instants fraîcheurs, des lacs et rivières

Un îlot de chaleur urbain : expression scientifique qui voudrait indiquer que votre ville devient un véritable brasier. Vous voyez de quoi on parle ? Si vous vivez à Toulouse ou dans ses proches environs, on imagine que oui. Alors on a concocté pour vous un petit condensé d'idées fraîcheurs, véritable kit de survie pour l'été. Des pique-niques au bord de l'eau, des cascades comme dans les publicités, des plages, des ploufs, des lacs, des pédalos... et des glaces !



POURQUOI ON AIME ?

- Déconnecter sans partir au bout du monde
- Se rafraîchir sans la clim
- Pour se sentir « comme » en vacances

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE

L'été bien sûr et plus particulièrement pendant les périodes de canicule...

DURÉE RECOMMANDÉE

À la journée pour chaque étape

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES

7

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ

Toulouse



Gerbe d'eau du Lac de Saint-Ferréol.



Lac de Thésauque.

ÉTAPE 03

Caraman – Revel – Saint-Félix-Lauragais – Montgeard

Cap plus à l'Est, mais il y a tellement de lacs dans le Lauragais qu'on ne pourrait pas tous les citer ! Bien sûr, il y a les incontournables comme le lac de Saint-Ferréol, un petit coin de Méditerranée ou encore le lac de la Thésauque et ses innombrables activités. À Saint-Ferréol, n'hésitez pas à découvrir la cascade en contrebas du réservoir et ses jardins à l'anglaise, un vrai dépaysement. Mais sortons des sentiers battus et tournez-vous vers le lac de l'Orme Blanc à Caraman pour son air de vacances ou celui de Lenclas en suivant la Rigole de la Plaine pour une balade fraîcheur !

ÉTAPE 01

Tournefeuille – Blagnac – Beauzelle

Non loin de Toulouse, plusieurs possibilités s'offrent à vous : le lac des Quinze Sols à Blagnac, avec un parcours pour découvrir son écosystème, ou l'incontournable lac de la Ramée à Tournefeuille. Pour accéder à ce dernier, notre conseil est de venir en vélo en suivant la Coulée verte du Touch ! Dans les 2 cas, les activités nautiques ou autres y sont nombreuses : roller, pêche, aéromodélisme, ping-pong, kayak, pêche, voile mais aussi pétanque ou barbecue. Faites votre choix !

ÉTAPE 02

Merville – Ondes

Direction Merville pour découvrir le Ramier de Bigorre : cet espace protégé à l'incroyable biotope, logé dans un méandre de la Garonne peut être l'occasion d'une balade d'intérêt écologique ou d'un simple pique-nique... zéro déchet bien entendu. Pour un pique-nique rafraîchissant mais « plus famille » partez pour Ondes, près de Grenade. Venez avec votre tribu, vous trouverez même un terrain de foot et des jeux pour enfants.

ÉTAPE 04

Longages – Carbonne – Martres-Tolosane

Direction la Garonne et plus précisément la *Source Wake Park* à Carbonne. Transformer une ancienne gravière en un immense aquapark, c'est possible. **Un conseil :** testez le téléski nautique ! Si vous cherchez un lieu moins couru, on vous conseille un pique-nique au bord de l'Arize. Enfin, si vous êtes pêcheur, ou en famille, ou les 2, les lacs de Sabatouse et de Saint-Vidian sont faits pour vous.



Cascade d'Enfer.

ÉTAPE 05

Boulogne-Sur-Gesse – Blajan

À cheval entre le Gers et la Haute-Garonne, ne manquez pas le lac de la Gimone. On vous le dit tout de suite, on y aime particulièrement les couchers de soleil se reflétant sur le lac. La baignade y est autorisée, en juillet et août, du côté gersois... on ne vous en voudra pas pour une petite infidélité. Pour un pique-nique au frais, on vous conseille le lac de Boulogne-sur-Gesse équipé de jeux pour enfants et surplombé par un viaduc, ou plus intimiste la source de Lerd à Blajan, jonquilles garanties au printemps.

ÉTAPE 06

Montréjeau – Saint-Gaudens – Izaut-de-l'Hôtel – Cabanac-Cazaux

Partez pour Montréjeau, station verte, son lac a reçu le label « Pavillon Bleu » pour la qualité de l'eau. Paradis des enfants et des parents, de nombreuses activités y sont proposées. Non loin de là, n'hésitez pas à faire le tour du lac de Sède. Vous cherchez plutôt un lieu romantique ou loin de la foule, optez pour la cascade de la Bouche à la sortie d'Izaut-de-l'Hôtel ou les bords du Job entre Encausse-les-Thermes et Cabanac-Cazaux. Il y a même un lieu magique appelé « le petit Biarritz », c'est pour vous dire !

ÉTAPE 07

Saint-Béat – Luchon – Saint-Mamet – Vallée du Lys

Direction les Pyrénées, arrêtez-vous au lac de Gery entre Saint-Béat et Marignac pour de nombreuses activités en famille : pêche enfant, balade en poneys, paddle... mais le plus magique c'est la vue imprenable sur le pic du Gar.

À Luchon, après votre pique-nique au bord du lac de Badech, allongez-vous et contemplez les parapentistes dans le ciel ou bien partez vers le col du Portillon voir la cascade de Sidonie pour sa flore surprenante. Découvrez la superbe vallée du Lys qui regorge de spots plus rafraîchissants les uns que les autres pour un pique-nique, une balade ou une sieste à l'ombre. Pour cette dernière option, on ne saurait que trop vous conseiller d'admirer la cascade d'Enfer à 10 minutes du parking et si vous vous sentez plus motivé, montez jusqu'au gouffre d'Enfer (45 min).

+ C'est secret

Entre Aspet et Beauchalot, la source de Ganties a connu quelques heures de gloire. La légende veut qu'une vache venant y boire s'est retrouvée soignée de sa maladie de peau.

D'ailleurs, on vous livre un petit secret, l'instituteur du village au XIX^e siècle lui donnait des vertus calmantes.

Plus tard, on lui a reconnu des vertus digestives et cicatrisantes.



Ce circuit s'adresse à tous ceux qui aiment savoir d'où viennent les produits et saveurs qui sont dans leurs assiettes !

Un voyage près de vous, à table avec nos producteurs

Partons pour un voyage tout près de chez vous, pas besoin de la liste des courses, ce sera légumes et fruits de saison, viande et volailles produites sur le territoire, vins du vignoble local et fromages de nos montagnes. Acheter à la source et élaborer son repas pour un bonheur gustatif et un gage de santé !

Cueillette de fraises à la ferme.



POURQUOI ON AIME ?

- Pour le plaisir de l'authenticité du goût.
- Pour le côté « sans intermédiaire ».
- Le « bien manger » local accessible.

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE

Toute l'année en accord avec les productions de saison

DURÉE RECOMMANDÉE

À votre guise, journée, week-end

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES

7

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ

Toulouse

ÉTAPE 01

Toulouse

À Toulouse les **magasins de produits fermiers locaux** sont très implantés avec la **Ferme Attitude** dans le quartier Saint-Georges et dans le quartier Saint-Cyprien, l'épicerie paysanne **le Récantou** en cœur de ville, **la maison Parise et Mazières** avenue Saint-Exupery, les **Casiers Fermiers** avenue de Muret. La production locale est proposée dans notre ville rose permettant à tous les citoyens d'adopter la consommation « circuits courts ».

ÉTAPE 02

Aux alentours de Toulouse

À **Castanet Tolosan**, choisissez La Lauragaise pour sa «production raisonnable et raisonnée».

À **Cornebarrieu** sur les terres anciennes des grandes cultures se trouve l'exploitation Isabio qui propose une agriculture bio en permaculture. Vente sur place, paniers de fruits et légumes.

À **Flourens**, Klézia, pâtisserie engagée, vous conduira dans le partage du sain et du gourmand. Élaboration uniquement en produits bio en approvisionnement direct et local, une vraie pépite !

À **Lavernose-Lacasse**, la « Cueillette Lavernose », à 30 km au Sud de Toulouse en route vers les Pyrénées, la belle saison vous invite à cueillir les fraises de la ferme en famille ! Les asperges sont aussi au rendez-vous, en agriculture raisonnée et respectueuse de l'environnement, vente directe.

À **Colomiers**, Minjat, marché local et cantine, ici les créateurs du concept ont fait le pari suivant « Le bien-manger local accessible à tous » ! L'enseigne rassemble près de 200 producteurs locaux, à découvrir absolument !



Minjat! à Colomiers.

ÉTAPE 03

Lauragais

À **Auriac-sur-Vendinelle**, les « Moulins de Perrine », entreprise familiale qui transforme ses céréales en produits finis : une traçabilité parfaite ! Huiles, farines, pâtes, pain et autres produits de la ferme seront au rendez-vous de votre panier gourmand.

À **Falga**, la Ferme Montplaisir travaille en polyculture-élevage sous label Agriculture Bio. Poulets, pintades et volailles de fête nourris des céréales produites sur place. Visite de la ferme, animations, restauration. Que du plaisir !

À **Villeneuve**, les jardins de Saint-Sernin à 20 km de Toulouse en Lauragais, vous proposent de récolter et de déguster les fruits et légumes de leur production.



La Biérataise.

ÉTAPE 04

Revel

La Brasserie Breguet créée par des torréfacteurs passionnés, propose une gamme de bières biologiques 100 % locale brassée avec le malt d'orge d'Occitanie et du houblon sauvage. Vente sur place à la Brasserie et au grand marché de Revel.

Le Beffroi, le Délice du Lauragais, le **Cocagne** sont des fromages fermiers de la **fromagerie Marzac** qui travaille spécialement avec les producteurs de lait de la région.

ÉTAPE 05

Le Pays Tolosan et ouest Toulousain

À **Laréole**, les Serres du Circuit propose différentes fleurs à planter, rosiers en particulier et tous vos plants de légumes (salade, tomates, courgettes, aubergines...).

À **Bellegarde Sainte-Marie**, la ferme de la Come fabrique un cidre made in Sud Ouest. Pour une vraie couleur locale, osez le cidre vieilli en fût d'Armagnac. La Come, c'est aussi un lieu culturel où sont organisés des concerts.



Marché à Saint-Gaudens.

ÉTAPE 06

Comminges

À **Cassagne**, la **Ferme les Bessous** est à connaître absolument, *Bessous* en patois veut dire *les jumeaux*, tout simplement parce que ce sont 2 frères jumeaux qui après leurs études agricoles s'installent à la bergerie pour investir dans une fromagerie et une cave d'affinage. L'alimentation des 500 brebis est produite sur l'exploitation pour un fromage au lait cru de grande qualité.

À **Coueilles**, régalez-vous à la **Ferme du Coudin** : cassoulet, foies gras et plats cuisinés avec soin.

+ C'est secret

Une bonne adresse : direction le MIN !
Le chef du restaurant La parenthèse, installé au cœur du marché-gare de Toulouse, travaille les produits de ce même marché, fraîcheur garantie !



Voyagez en toute liberté
sur les routes de Haute-Garonne !

Camping-Car Holiday

Vous serez séduits par les paysages verdoyants de petites routes comme on les aime !

Des paysages à perte de vue dans le nord du département aux hauts sommets pyrénéens, des terres riches d'histoires, des saveurs ancestrales, la Haute-Garonne sera votre terrain de jeux pour plusieurs étapes !

Saint-Félix-Lauragais.



POURQUOI ON AIME ?

- Les églises ponctuant les chemins,
- marcher sur les pas des pèlerins,
- découvrir un patrimoine inscrit à l'Unesco.

DURÉE RECOMMANDÉE
2 à 3 jours

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
9

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Toulouse



Château de Laréole.

ÉTAPE 01

Toulouse

Toulouse, son histoire, ses monuments, ses briques, ses jardins, sa culture, sa gastronomie vous offre l'art de vivre à la toulousaine. Toulouse c'est aussi la capitale de l'aéronautique, de l'espace... la **Cité de l'Espace, la Halle de la Machine ou Aéroscopia**.

Une astuce : il y a une aire de stationnement pour la nuit juste à côté de la Cité de l'espace, pratique pour la visite du parc et pour accéder aux transports en commun et en centre-ville.

Côté camping, vous pouvez stationner au camping Le Rupé, idéalement situé dans la base verte de Sesquières, ou celui de la Bouriette.

ÉTAPE 02

Grenade - Laréole

À l'ouest de Toulouse, il faut absolument visiter le **château de Laréole**. Entouré d'un parc, le château du XVI^e est un petit bijou d'architecture renaissance. Ouvert gratuitement en saison estivale, notre conseil : profitez des spectacles ! Pour dormir, l'aire de Grenade vous accueille ce qui vous donnera aussi l'occasion de visiter cette ancienne bastide pleine de charme.



Vignoble de Fronton.

ÉTAPE 03

Fronton

Si vous êtes amateur de vin, vous ne pourrez pas passer à côté d'une visite de chai, d'une balade dans les vignobles et surtout d'une dégustation de Fronton (AOC) qu'il soit rouge ou rosé. Depuis 2018 « le vignoble de Fronton au cœur du Sud-Ouest » a été labellisé **Vignoble & Découvertes**.

Côté pratique, vous pourrez dormir à la Ferme de la Mule.

ÉTAPE 04

Lauragais

Vous aimerez conduire dans le Lauragais et ses coteaux vallonnés aux paysages à perte de vue. Le Lauragais est aussi un terre chargée d'histoire : des cathares à la culture du pastel, plante tinctoriale qui a connu ses heures de gloire au XVI^e siècle, ce territoire ne vous laissera pas indifférent.

Arrêtez-vous une nuit à l'aire bivouac **camping-refuge Viola 2000** ! On aime bien aussi le camping à la **Ferme du Tuillié**.



Le clocher de la cathédrale de Rieux-Volvestre.

ÉTAPE 05

Rieux-Volvestre

Dans les méandres de l'Arize, Rieux-Volvestre est une charmante ancienne cité épiscopale.

À voir absolument : le clocher octogonal de la cathédrale, considéré comme « l'un des plus beaux du royaume ». Le camping du Plan D'Eau avec son aire vous accueille pour une nuit en bord de Garonne.

ÉTAPE 06

Martres-Tolosane

Village faïencier de renom, cette ancienne bastide est construite sur un plan circulaire. Direction Angonia pour tout comprendre de l'héritage historique de cette cité. Des gallo-romains à nos jours, Martres Tolosane n'aura plus de secrets pour vous ! Clin d'oeil au « grand Presbytère » qui abrite des expositions temporaires tout au long de l'année. Plusieurs aires de camping-cars vous accueillent à Martres, mais également le superbe camping du Moulin****.

ÉTAPE 07

Bonnefont – Auzas

N'oubliez pas de faire un petit détour par l'abbaye cistercienne de Bonnefont. Perdue dans la campagne, elle ne manque pas de charme ! L'été, testez son bar à jus pour déguster un sirop de rose ou un jus de sureau.

Pour la nuit, l'arrêt incontournable est la base de loisirs d'Auzas. Un moment rare !



L'orgue de la cathédrale de Saint-Bertrand de-Comminges.

ÉTAPE 08

Bagnères-de-Luchon

En partant vers Luchon, ne manquez pas le grand site **Saint-Bertrand-de-Comminges – Valcabrière**. Son histoire et ses monuments riches de 2 000 ans vous laisseront sans voix.

Notre coup de cœur : l'orgue Renaissance de l'imposante cathédrale et le charme de la basilique Saint-Just.

À Luchon, prenez un peu de hauteur grâce à sa télécabine qui vous emmène, en saison, à la station de Superbagnères à une altitude de 1 800 m. On y aime bien la terrasse du restaurant La Chapelle pour son point de vue imprenable.

Une large gamme de campings s'offre à vous dans la vallée de Luchon, ainsi qu'une aire située aux abords de la zone verte du lac de Bادهch.

+ C'est secret

À Valcabrière, à quelques mètres de la basilique Saint-Just, se trouve une toute petite aire de service : 2 camping-cars pourront y passer la nuit, la vue imprenable sur la cathédrale de Saint-Bertrand-de-Comminges. Le premier arrivé aura la vue !



Balade à vélo sur cette Voie Verte, direction l'énergie positive !

À bicyclette sur le canal du Midi

Le canal du Midi.

En toute saison, le Canal du Midi est le lieu idéal pour des balades dans un décor magique classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Quoi de mieux pour faire du vélo que l'ombre des platanes centenaires le long de la Voie Verte aménagée au bord du canal. Si vous êtes motivés, 48 km vous attendent entre Toulouse et le Seuil de Naurouze sur une voie très roulante sans aucun dénivelé et accessible à toute la famille. En chemin vous découvrirez les écluses et ouvrages d'art.

POURQUOI ON AIME ?

- La facilité d'accès depuis Toulouse.
- L'itinéraire est fléché dans les 2 sens.
- Nombreuses écluses, aqueducs, ponts-canaux.
- « On y voit le pays mieux qu'en diligence. » Stendhal

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE

Du printemps à l'automne

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES

6

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ

Toulouse



Port Sud.



Montesquieu-Volvestre.

ÉTAPE 01

Le départ à Toulouse se situe aux Ponts Jumeaux accolés à trois écluses. Il est le lieu de connexion entre le Canal de Brienne et la Garonne. Le point officiel du kilomètre 0 du canal du Midi. À l'angle du Boulevard Bonrepos et des allées Jean-Jaurès, vous pourrez faire une halte et revivre, sur une péniche, toute l'histoire d'amour entre la violette et la ville de Toulouse. (ouvert tous les jours sauf dimanches et jours fériés). Au niveau de Ramonville-Saint-Agne, attendez-vous à trouver un véritable port de plaisance, Port Sud, où bateaux et péniches créent une véritable ambiance de vacances.

ÉTAPE 02

Au fil du canal jusqu'à Montgiscard à 21,5 km, vous en profiterez pour admirer son clocher-mur typique du Lauragais et le lavoir datant de 1870. Vous en verrez d'aussi remarquables à Ramonville, Pompertuzat, Baziège, Renneville etc. En continuant sur l'itinéraire, vous rencontrerez tout le long de nombreuses écluses ovales et des petits ports. Vous traverserez le Lauragais, le célèbre « Pays de Cocagne » où se cultivait le Pastel. Quelques églises fortifiées vous rappelleront que la région a connu de nombreuses invasions.

ÉTAPE 03

À Montesquieu-Lauragais, une jolie chapelle dédiée aux bateliers et l'écluse de Négra seront l'occasion de vous octroyer une petite pause. Le port de Gardouch, un peu plus loin, vous surprendra par son alignement de maisons colorées.



Écluse de Négra.

ÉTAPE 04

Quelques kilomètres plus bas, vous apercevrez Avignonet-Lauragais, un village perché sur une colline, riche de remparts et de vestiges d'un château du XI^e siècle, de son église et de sa tour poivrière. Le petit crochet vaut le détour.

ÉTAPE 05

À Port-Lauragais, se trouve la Maison de la Haute-Garonne, un Espace Tourisme avec une boutique d'artisanat et de produits locaux mais également une belle exposition sur les origines et l'histoire de la construction du canal du Midi et de son génial concepteur, Pierre-Paul Riquet.



Digue du lac de Saint-Ferréol.

ÉTAPE 06

Après cette pause, direction le Seuil de Naurouze. Vous passerez d'abord l'écluse de l'Océan à Montferrand au point culminant du canal (189 m). Vous rejoindrez le Seuil de Naurouze où un immense bassin octogonal accueille les eaux de la Montagne Noire via la Rigole de la Plaine provenant de la retenue d'eau du Lac de Saint-Ferréol. Ce gros réservoir alimente ensuite la voie navigable vers l'Océan et vers la Méditerranée. Il est temps de faire demi-tour. Les étapes restent les mêmes mais les paysages sont totalement différents dans l'autre sens !

+ C'est secret

Allez on vous le dit car cela ne doit pas rester un secret ! Cet itinéraire vélo du canal du Midi se prolonge jusqu'à Sète et est également connecté au Canal de Garonne depuis Toulouse jusqu'à Bordeaux puis à l'estuaire de la Gironde jusqu'à Royan ! Un parcours cyclable de plus de 700 km portant le nom de « canal des Deux mers » reliant l'Atlantique à la Méditerranée ! En selle et n'oubliez pas le cuissard !

Embarquement immédiat pour de l'itinérance douce, on raccourcit les distances mais promis ce sera pour un dépaysement garanti !

Feu vert pour une Haute-Garonne éco-touristique !

La Haute-Garonne développe une véritable philosophie autour du « tourisme durable ». Chambres d'hôtes, campings, gîtes, stations vertes, resto bios, circuits courts, tout est là pour que votre voyage et votre séjour soient les plus slows et les plus engagés possibles. Vous n'irez pas de l'autre côté de la planète mais le chemin emprunté sera source d'aventures et de quiétude à la fois !

Maison de la Biodiversité
à la Forêt de Buzet.

POURQUOI ON AIME ?

- Pour un nouveau bonheur, celui de flâner, contempler, rencontrer,
- Pour avoir le sentiment de moins et mieux impacter la planète,
- À pied, à vélo, à cheval, en canoë... découvrir la Haute Garonne autrement et explorer ses secrets.

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE
Toute l'année

DURÉE RECOMMANDÉE
2 à 3 jours

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
7

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Toulouse



Jardin Royal à Toulouse.

ÉTAPE 01

Toulouse, ville rose, verte et violette

Des arbres pas comme les autres, « l'olivier de L'Union » a plus de 10 siècles d'existence, d'une beauté saisissante, il trône sur le parvis de la mairie et son âge donne le vertige... Poumons vert toulousains, quais et bords de Garonne, jardins, parcs Pensez à découvrir la ville en vous rendant à La maison du vélo, au bord du Canal du midi (location de vélos).

ÉTAPE 02

La Voie Verte du canal du Midi

Au départ de Toulouse voici la Vélo Voie Verte le long du canal du Midi qui offre aux voyageurs en quête de tourisme vert, des balades adaptées pour circuler en sécurité avec un décor unique, allées de platanes, péniches, villages pittoresques, maison éclusières... Cet itinéraire cyclable qui relie l'Atlantique à la Méditerranée, est inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. V80, axe des canaux, canal du Midi, canal de Garonne, Rigole de la plaine.



Voilier sur le lac de Saint-Ferréol.

ÉTAPE 03

Revel et le Lauragais, du vent dans les voiles

Ici les coteaux forment de belles vagues qui s'étirent jusqu'aux contreforts de la Montagne Noire. Avec Revel pour capitale, labellisée Station verte, nous sommes au pied des sources du canal du Midi et ici le seul carburant utilisé reste l'eau ! Optez pour un séjour « esprit cabane », chambre d'hôte écologique et spa, perchée à Caragoudes. Pleine nature, plein vent sont les maîtres mots de la situation, lac de La Thésauque, lac de La Ganguise, lac de Lenclas, lac du Calle, Lac de Saint-Sernin, Saint Ferréol, des balades en pleine nature, VTT, cheval, à pied ou à vélo. Le relais des 4 vents, face au lac de Saint-Ferréol, séjour nature, engagé pour un tourisme durable et responsable centre de vacances et gîte de groupe.



Villermur-sur-Tarn.

ÉTAPE 04

Le Frontonnais, du vin bio dans la douceur des vignes et des forêts

Ici on travaille avec beaucoup de mesure et les rendements s'inscrivent parmi les plus bas du Sud-Ouest. Un tiers des vigneronniers travaillent leur vin en bio, toujours en recherche de qualité. Avant de partir à la découverte du vignoble et de ses chemins de randonnées, rendez-vous à la Maison des vins de Fronton au château Capdeville. Tout près de là, la forêt Buzet est classée Espace Naturel Sensible. Sa Maison de la Biodiversité propose ateliers, expositions, balades découverte.

ÉTAPE 05

La Via Garona, être près du fleuve

Chemin vers Compostelle, le sentier *Via Garona* reliant Toulouse à Saint-Bertrand-de-Comminges navigue entre berges de la Garonne et coteaux pour un parcours accessible à pied ou en VTT. Les paysages, les monuments, les villages traversés sont un bon moyen de découvrir autrement la Haute-Garonne et son patrimoine. Découvrez bientôt la future Transgarona-V83 reliera les sources de la Garonne à son embouchure.

ÉTAPE 06

Les Stations vertes



Aurignac, Boulogne-sur-Gesse, Cazères, L'Isle-en-Dodon, Luchon, Montréjeau, Rieux-Volvestre, Revel et Villermur-sur-Tarn sont labellisées « Station Verte », premier label écotourisme en France. « L'esprit Station verte c'est un tourisme à visage humain, tisseur de liens entre la nature, les terroirs et les Hommes ». Découvrez leurs activités écotouristiques pour tous, sentiers de rando balisés, marchés de producteurs locaux et lieux de détente au vert !

ÉTAPE 06

Le souffle des Pyrénées

À la belle saison, les randonneurs partagent la montagne avec les troupeaux en estive. Ce mode d'élevage extensif est désormais reconnu au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco. Avec le défrichage réalisé par les bêtes qui pâturent sur de grandes étendues, cette tradition participe à l'entretien du milieu montagnard. Vers la mi-juin, suivre une transhumance est une expérience inoubliable : vallée d'Oueil, du Larboust, col de Mente, les départs ne manquent pas.

+ C'est secret

20 jours c'est le temps qu'il vous faudra peut-être pour lire « L'écologie pour les Nuls » ! Mais nous allons avancer ! Savez-vous qu'il existe l'École de la Transition Écologique à Lahage (près de Rieumes) qui met en place des parcours Métiers Verts pour nos jeunes ?



Manger local et bio, une tradition en Haute-Garonne ! on se régale avec des produits frais et de production locale.

Tout est bon, tout est bio

Visite de Bio Graneta à Montbrun-Lauragais.

Retour à la simplicité : des produits sains pour se régaler sans se poser de questions. Ce circuit s'adresse à tous ceux qui ont envie d'une autre alimentation : connaître les producteurs apaise les doutes, l'agriculture bio est un gage de confiance pour des consommateurs parfois un peu égarés.

POURQUOI ON AIME ?

- La qualité des produits de saison.
- L'accueil chaleureux à la ferme.

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE
Toute l'année

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
9

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Toulouse



Vendanges dans le Frontonnais.



Porcs - Ferme Bio Bretx.



Truite - Viviers du Comminges.

ÉTAPE 01

Fronton

Au nord de Toulouse, les vignobles de Fronton cultivent la Négrette, le cépage qui l'a rendu célèbre. De nombreux viticulteurs ont opéré la conversion de leurs parcelles en culture bio, à l'image du Château Laurou, Château Plaisance ou Château La Colombière. Une question ? La maison des vins, située à Fronton, vous fera découvrir les subtilités de ses arômes.

ÉTAPE 02

Toulouse - Blagnac

À Toulouse, le Domaine de Candie produit un vin « Comté tolosan » Bio. Ce domaine agricole est le dernier de l'agglomération. Outre du vin, il cultive des céréales entre les quartiers de Ginestous et Pech David certifiée Agriculture Biologique depuis 2014. À Blagnac, vous avez rendez-vous avec Quentin le Maraîcher. Ses produits sont cultivés sans chimie : les engrais sont organiques maison. Les fruits et légumes, cueillis à maturité, sont garantis 100% goûteux.

Domaine de Candie
05 36 25 26 15

ÉTAPE 03

Bretx (Cadours)

Ici, c'est le porc gascon qui est à l'honneur. Début juin lors des journées portes ouvertes, des animations sont proposées, des jeux pour enfants et une visite de la ferme, sans oublier bien-sûr la dégustation de produits.

La ferme des cochons Bio - 05 61 85 97 10

ÉTAPE 04

Le Lauragais

Direction les grandes plaines du Lauragais. Le Grenier Bio d'Emberbail produit blé, lentilles, pois chiches, lin... la ferme vend directement les huiles ou des farines que l'on retrouve dans les épiceries et marchés locaux. Les Graines d'Autan, presse son huile à Lagardelle-sur-Lèze et moule le grain à Saint-Félix-Lauragais. On se rafraîchit à Gaillac-Toulza où la ferme-brasserie La Bourdette cultive orge et houblon et fabrique sa propre bière : blonde, ambrée ou cervoise au miel.

Graines d'Autan
06 77 00 70 01

ÉTAPE 05

Le Fauga - Labastide-Clermont

En route vers le sud ! À environ 25 km de Toulouse, on s'arrête au Fauga pour visiter la ferme des Nauzes. Romain propose légumes de saison, fruits du verger, et œufs. La ferme est ouverte tous les samedis matin. À Labastide Clermont, des escargots élevés en pleine nature et nourris à la verdure sont les stars de la ferme de l'Escargot du Saint-Laurent. Pas de panique s'il ne vous est pas possible de vous déplacer, les produits sont aussi disponibles par correspondance.

ÉTAPE 06

Agassac

Le Comminges n'est pas en reste de producteurs bio. À Agassac, l'exploitation de Christophe, « La Commingeoise », offre une large gamme de produits de qualité : miel, œufs, confitures... Vous les retrouverez dans le tout nouveau magasin ouvert sur place à la ferme.

ÉTAPE 07

Autour de Saint-Gaudens

Trois fermes bio vous proposent des produits ultra frais : œufs, légumes et fruits à la ferme bio'mingeoise de Saint-Marcet, lait cru, viande bovine, fromages fermiers, porcs noirs et agneaux à la Ferme du Couquet à Montespan.

À l'entrée de Valcabrère, la ferme Saint-Just ouvre chaque mercredi et samedi un petit local où se vendent pommes, jus de pommes et légumes de saison.

ÉTAPE 08

Pyrénées

Pour terminer ce voyage au cœur du bio, direction le sud de notre département pour déguster la reine de nos rivières : la truite. À Antignac, vers Luchon, Émilien de la pisciculture Les Viviers du Comminges, élève ses truites sur le ruisseau du Barradé. Le lieu est très agréable pour y pêcher soi-même son poisson. Plus haut dans la vallée, au célèbre village d'Oô, la pisciculture d'Alain Palacin bénéficie d'un cadre magnifique au pied des plus hauts sommets pyrénéens.

+ C'est secret

La truite d'Oô ou la truite d'eau ? C'est bien Oô qu'il faut écrire, il s'agit du village bien connu des cruciverbistes et situé au cœur des Pyrénées. D'ailleurs, la NESTE d'Oô coule jusqu'à Luchon. Elle vient du célèbre lac du même nom, situé au-dessus du village.

Retrouvez nos producteurs locaux et nos bonnes tables sur notre site internet :

hautegaronnnetourisme.com/bouger-et-sortir/les-restaurants/



Toutes nos adresses pour se faire mousser avec modération !

Brasserie Bréguet.

Voyage au pays de la bière

Depuis quelques années, c'est le retour en force des brasseries artisanales. Loin des bières industrielles, c'est ainsi la découverte de saveurs inédites grâce aux recherches créatives des brasseurs.

La Haute-Garonne suit la tendance : une trentaine de microbrasseries y ont vu le jour. On vous en propose ici une sélection Authenticité, créativité et saveur assurées !



POURQUOI ON AIME ?

- Des bières brassées localement.
- Circuit-court.
- Dégustation/vente.

DURÉE RECOMMANDÉE
À votre guise

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
7

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Bruguières



Brasserie de la Seillonne.

ÉTAPE 01

Bruguières

Le gué des Moines

Installée dans l'ancienne briqueterie de la ville depuis 2016, la brasserie spécialisée dans les bières blondes propose une dizaine de références. Un espace dégustation et petite restauration vous ouvre ses portes du jeudi au samedi, de 16h à 20h30. Une visite est organisée une fois par mois.

leguedesmoines.fr

ÉTAPE 02

Verfeil

La brasserie de la Seillonne

La Seillonne est le petit cours d'eau qui coule en bas de Mons. C'est de là que viennent les poissons sur les étiquettes de cette bière bio labellisée Nature et Progrès. La brasserie privilégie aussi les fournisseurs locaux et les circuits courts. Pas étonnant que la bière s'invite sur les meilleures tables dont celle du restaurant étoilé La Promenade à Verfeil.

La brasserie vous accueille du lundi au vendredi dans l'espace bar-boutique.

brasserieedelaseillonne.fr



Brasserie de la Seillonne.

ÉTAPE 03

Revel

La brasserie Breguet

Ouverte en 2018, c'est la petite dernière dans le panorama des brasseries artisanales. Elle propose une gamme de dix bières biologiques évoluant selon les saisons, concoctée à base de malt d'orge d'Occitanie et de houblon sauvage. Vente directe à la brasserie et sur le marché de Revel le samedi matin. Visite sur rendez-vous. 05 34 65 39 61

ÉTAPE 04

Toulouse

L'Autruche - La brasserie du Bec

L'Autruche est le véritable brewpub, un concept d'origine anglo-saxonne, qui mêle dans un même lieu bar festif et microbrasserie artisanale. C'est un espace chaleureux et convivial qui réunit amateurs de bières et noctambules autour des cuves de brassage et des tireuses ! On peut aussi y apprendre à brasser ses propres bières avec trois formules d'ateliers.

barlautreche.com



La Bierataise - Brassage public.

ÉTAPE 05

Muret

Le veilleur de bières

Au cœur de Muret, Le Veilleur de bières brasse La Muretaine. Biologique, elle se distingue par la forme de ses bouteilles et de ses étiquettes qui sont de véritables œuvres d'art. C'est aussi une boutique proposant plus de 350 références et des ateliers « Brasse ta mousse » pour s'initier au brassage.

leveilleurdebieres.com

ÉTAPE 06

Bérat

La Biérataise

Au sud de Toulouse, ce fut la première brasserie artisanale en Haute-Garonne à s'implanter en 1996. Aujourd'hui, la brasserie propose un restaurant avec des plats savoureux entièrement cuisinés à la bière. Tout cela à l'orée de la forêt dans un cadre de calme absolu.

Visites et découverte de la fabrication.

bierataise.com

ÉTAPE 07

Pointis-Inard

Moehau

Microbrasserie artisanale installée au pied du Cagire, Moehau, créée en 2016, vient de recevoir la certification BIO sur toute sa gamme. Elle propose 4 bières annuelles et des bières éphémères suivant les idées, les envies et les collaborations.

Visite sur rendez-vous. 09 86 30 71 12

ÉTAPE 08

Montauban de Luchon

La brasserie du Vénasque

Pour la plus au sud des brasseries du département, dominée par le sommet du Vénasque, le nom était tout trouvé. Ses étiquettes sont placées sous le signe des animaux sauvages des Pyrénées : Lynx, Louva, Mouflon, Aigle Royal etc. La brasserie ne reçoit pas de public mais le Café des Quatre Saisons, son voisin, est le point de vente des bières en bouteilles et pressions.

brasserie-du-venasque.com

+ C'est secret

La Biérataise a développé un partenariat avec l'archéosite « Le Village gaulois », à Saint-Julien pour fabriquer et distribuer la « Gauloise de Garonne », bière conçue à partir d'une recette gauloise.



La beauté du geste couplée à la qualité des matériaux sont le secret d'une œuvre réussie.

Passion métiers d'art

Création en plumes, Valérie Tanfin.

Aimeriez-vous percer ce monde magique et mystérieux des métiers d'art ? Si vous partez à la rencontre de ces artistes au talent inégalable et surprenant, ils vous dévoileront probablement quelques techniques, ou peut-être même quelques astuces transmises de génération en génération. Mais leur secret réside avant tout dans leur indéniable talent, leur expérience, leur savoir-faire et le respect fondamental des traditions ancestrales...



POURQUOI ON AIME ?

- Pour la transformation artistique et manuelle de la matière.
- Pour la préservation des savoir-faire ancestraux.

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE
Toute l'année

DURÉE RECOMMANDÉE
2 jours

NOMBRE D'ÉTAPES POSSIBLES
7

POINT DE DÉPART RECOMMANDÉ
Fronton



AHPY Créations, Pastel.

ÉTAPE 01

Fronton

C'est au cœur des vignes du frontonnais que « **Écho d'artistes** » s'est implanté. Trois experts y fabriquent des instruments de musique, ils sont spécialisés dans les instruments à cordes. Le bois qu'ils ont choisi avec soin pour la **lutherie** mêle à la fois l'esthétique des essences et la puissance acoustique exceptionnelle... Si vous avez des instruments à restaurer, c'est aussi dans leurs cordes.

echodartistes.com

ÉTAPE 02

Toulouse

Entrons dans le cœur du **quartier des Minimes**, pour rencontrer les **ennoblisseurs et créateurs textiles** – **AHPY Créations**. **Annette Hardouin**, titulaire du titre de Maître Artisan en métier d'art et Académicienne du Pastel, est styliste de vêtements et d'accessoires au Bleu de Pastel (*Isatis Tinctoria*). Elle utilise cette plante étonnante dont les feuilles produisent un bleu singulier, à la fois doux et lumineux.

ahpy.eu



Valérie Tanfin, plumassière.

ÉTAPE 03

Léguévin

Si vous faites un crochet par Léguévin, c'est une belle occasion de faire connaissance avec le travail de la plume sous toutes ses formes. Du minutieux accessoire de mode jusqu'au costume de scène extravagant, **Valérie Tanfin, Artisan d'art plumassière** n'a de cesse d'inscrire ses créations entre marqueterie et œuvre d'art dans une recherche permanente d'innovation et ce, de la manière la plus raffinée... Des instants « Haute Couture » !

valerietanfin.com

ÉTAPE 04

Revel

Changement de cap et changement de style ! Nous nous dirigeons maintenant vers la capitale incontournable du **meuble d'Art**, Revel, pour en découvrir davantage sur le travail de restauration et conservation de mobilier et d'objets d'art, à l'Atelier aux 4 mains. **Annaëlle Beutes et Alexandre Martin** y travaillent dans le respect de l'objet et de la planète. Tout est étudié et analysé afin de ne pas altérer les objets que vous leur confiez. Ils utilisent des produits naturels pour leurs vernis et colles... Allez-y en toute confiance.

latelieraux4mains.com



Stéphanie Joffre, faïencière.

ÉTAPE 05

Martres-Tolosane

Une bastide à la configuration circulaire vous dévoilera des richesses architecturales et plus particulièrement le savoir-faire de ses faïenciers d'Art. Poussez la porte de l'atelier de **Stéphanie Joffre, céramiste faïencière**... De l'argile à la magie, cette plasticienne revisite un art ancestral en vous offrant un air nouveau toujours empli de poésie, de finesse, affleurant la dentelle... Elle associe même parfois de manière improbable la céramique au béton, au plâtre, au bois ou au métal. Ces expérimentations sont très inspirées et vous risquez de ne pas rentrer chez vous les mains vides !

atelier.stephanie-joffre.fr

+ C'est secret

L'auriez-vous imaginé ? On obtient la couleur « Bleu Pastel » avec... ? Une fleur jaune ! Cette plante porte le nom d'Isatis Tinctoria. Et c'est grâce à ses feuilles, qui sont écrasées, puis séchées, que nous obtenons au bout d'un long processus, cette teinte subtile...



Luc Bordes, horloger.

ÉTAPE 06

Pointis-de-Rivière

À présent, remontons le temps auprès de **Luc Bordes, horloger** établi à Pointis-de-Rivière. Il est l'un des derniers **facteurs d'horloges comtoises**. Il vous fera partager sa passion ainsi que quelques techniques de **restauration**, que ce soit en **ébénisterie** ou en techniques de **décor gravés à la main**. C'est bien plus qu'un métier, c'est d'abord l'héritage d'un savoir-faire transmis par son grand-père qui, comme une évidence, s'est transformé en une réelle vocation.

aux-temps-des-comtoises.fr

ÉTAPE 07

Bezins-Garraux

Au pied du Pic du Gar « **Ootava** » est un espace consacré à l'art et à la culture dans un **château d'origine féodale** du XII^e siècle. Un **collectif d'artistes** (modéliste couturière, accessoiriste bijoux, sculpteurs sur bois...) vous invite à découvrir l'univers singulier de sa galerie. L'atmosphère qui se dégage de ce lieu, résulte de la fusion de ses créateurs travaillant les produits de la terre, comme le bois, les roches, les textiles 100 % naturels...

DESTINATION HAUTE-GARONNE !

Nos territoires vous accueillent avec
le **GUIDE DESTINATIONS**
et son **ENCART SPÉCIAL ÉCOTOURISME**.



Découvrez Toulouse, les Pyrénées, la gastronomie,
les vignobles, le canal du Midi, la Garonne...
et retrouvez nos adresses utiles dans ces guides
pour des vacances libres et naturelles en Haute-Garonne !



Devenez AMBASSADEURS Haute-Garonne

Rejoignez notre club Ambassadeurs Haute-Garonne
Tourisme et bénéficiez de nos offres privilèges :
> des invitations à des animations,
> des bons cadeaux.



La Haute-Garonne, c'est vous qui en parlez le mieux !

Vous aimez la Haute-Garonne, vous êtes haut-garonnais
d'origine, d'adoption ou de cœur, passionnés de notre territoire.
Vous voulez partager vos découvertes, coups de cœur, photos...

LIKEZ, PARTAGEZ, COMMENTEZ
#TourismeHG | #AmbassadeurHG
hautegaronnetourisme.com



HAUTE-GARONNE TOURISME

Documentation touristique, conseils, informations, réservation... **des interlocuteurs privilégiés sur nos 4 sites.**

ESPACE TOURISME

14 Rue de Bayard – 31000 Toulouse (métro Jeanne d'Arc, ligne B)
05 61 99 44 00
Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 10h à 17h.

MAISON DE LA HAUTE-GARONNE

Port-Lauragais à Avignonet-Lauragais
05 61 81 69 46 – 05 61 81 41 03
Ouvert toute l'année, 7j/7 – De 10h-17h à 9h-19h, selon saison.

LES OLIVÉTAINS

à Saint-Bertrand-de-Comminges
05 61 95 44 44
*Ouvert toute l'année, 7j/7 sauf le lundi de novembre à mars
hors vacances scolaires – De 10h-17h, 18h ou 19h, selon saison.*

CHÂTEAU DE LARÉOLE

05 61 06 33 58
*Ouvert de juin à septembre – Samedi à dimanche 10h-18h
Mardi à dimanche 10h-18h ou 19h, selon saison.*

Retrouvez tous nos circuits détaillés sur :
hautegaronnentourisme.com



Credits photos : CDT31 L. Bel - M. Huynh - Marc Barbaresco, BlogDeBeauxLentisDemains - Haptag, OT Haut Tolosans - Appel à l'air - Aurélien Ferreira - Mairie de Grenade - Esder - Terre de Pastel - Stade toulousain rugby - Tourisme Volvestre - Philippe Bousion - Marie-Lise Gauthier - Sébastien Le Clézio - Karina Tarfin. Conception graphique : Christine Lavergne. Rédacteurs : Nathalie Plagues, l'équipe des Olivétains et de la Maison de la Haute-Garonne. Document non contractuel.