

NOUVEAUTÉ

Le Routard Ariège Pyrénées

Cathédrale de Saint-Lizier © Stéphane Meurisse - ADT Ariège

Entre la Catalogne et la Gascogne, l'Ariège-Pyrénées est un véritable paradis pour les amoureux d'une nature préservée, près de la moitié du département est classé en parc naturel régional. C'est donc un territoire idéal pour les amateurs de sports au grand air ! Vous trouverez **plus de 5 000 km de sentiers balisés** de tous niveaux pour faire de superbes randonnées à pied, à vélo ou à cheval. Parmi les sentiers emblématiques, **le GR 10** qui traverse le département d'est en ouest. Vous préférez pédaler ? Pas de problème ! Là aussi, il y en a pour tous les goûts, que vous cherchiez

une balade sympathique à faire en famille ou en vous attaquant à l'ascension de cols ardu, grands classiques du Tour de France. Les adeptes de sports en eaux vives sont eux aussi à la fête : ses **2 500 km de cours d'eau** font de ce territoire un lieu idéal pour le rafting (au niveau de **Foix** par exemple), le canyoning (le **canyon de l'Artigue** est un des spots phares), mais également le canoë ou la pêche en lacs ou en eaux-vives.

Vous pourrez également vous initier à la spéléo... Le département compte en effet de nombreuses galeries souterraines et grottes qui ne demandent qu'à être explorées ! Cap alors sur **Tarascon**, un superbe coin déjà très apprécié par nos ancêtres préhistoriques qui y ont laissé quelques magnifiques souvenirs de leur séjour. La **grotte de Niaux** est un incontournable avec son Salon noir dont les parois sont recouvertes de chef-d'œuvres rupestres datant de plus de 140 siècles. Vous pouvez également en profiter pour visiter le **Parc de la Préhistoire** à Tarascon-sur-Ariège. Au nord du département, ne manquez pas non plus la **grotte du Mas d'Azil** ainsi que le **musée de la Préhistoire**.

Faites un bond dans le temps et partez à la découverte des vestiges laissés par les **Cathares**, dont l'opposition à l'Église catholique entre le XII^{ème} et le XIV^{ème} siècles a marqué l'histoire du Midi. Le **Château de Montségur** est l'un des lieux les plus connus, absolument incontournable, tant pour ce qu'il évoque que pour le panorama époustoufflant qui s'offre depuis son sommet.

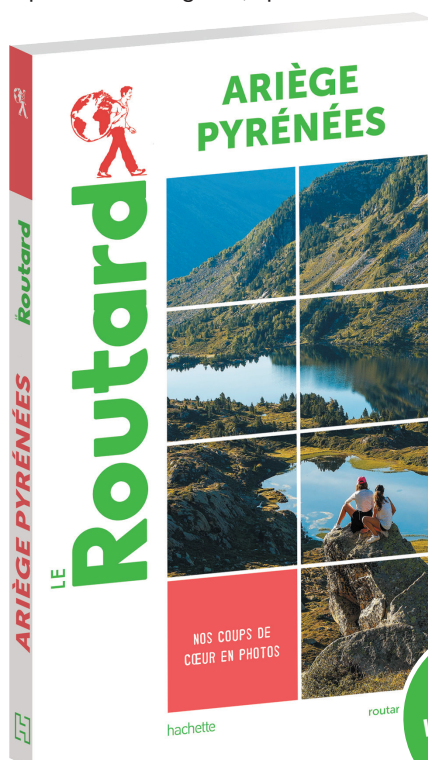
N'oubliez pas non plus **Mirepoix**, ancien fief cathare, l'une des plus belles bastides de la région où l'on s'arrêtera volontiers pour prendre un verre en terrasse sur sa belle place médiévale. Et ne faites surtout pas l'impasse sur le **Château de Foix**, récemment restauré, dont la nouvelle muséographie vous transporte à la cour de Gaston Fébus au XIV^{ème} siècle.

L'Ariège-Pyrénées est également idéal pour **les familles**. Vous pourrez visiter des fermes, emmener vos ornithologues en herbe au **domaine des oiseaux à Mazères**, profiter d'une balade avec des ânes... Et s'ils aiment les animaux, pourquoi ne pas leur faire découvrir le pastoralisme ? Début juin, moutons, chevaux et bovins quittent la plaine pour passer l'été dans les estives. Dans le **Couserans**, vous pouvez les accompagner lors d'une **transhumance** : après avoir enfilé vos chaussures de marche, il n'y a plus qu'à suivre le mouvement. Vous pourrez alors assister à la tonte des moutons et profiter d'un repas champêtre en pleine nature ou dans un village avec concerts et veillées.

Alors, à quand une petite escapade dans ce merveilleux territoire préservé ? C'est peut-être ici que s'invente le monde de demain !



Le Routard



En librairie
le 10/06/2020
4,90 €

Des adresses soigneusement sélectionnées sur le terrain !

LE GUIDE DU ROUTARD

vous livre quelques-uns de ses coups de cœur.

Cascade d'Ar © Stéphane Meurisse - ADT Ariège



NATURE

Randonner dans le parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises pour découvrir la faune et la flore et profiter de paysages exceptionnels comme le pic de Crabère ou le mont Valier !

Château de Montségur © Stéphane Meurisse - ADT Ariège



EXPÉRIENCE

Se lancer en parapente au-dessus des vallées pyrénéennes, faire de la voile sur le lac Montbel et profiter d'une vue incroyable sur le massif du Saint-Barthélemy, descendre les gorges de l'Ariège en canoë-kayak... les idées ne manquent pas, car l'Ariège est un paradis pour ceux qui aiment les activités en plein air.



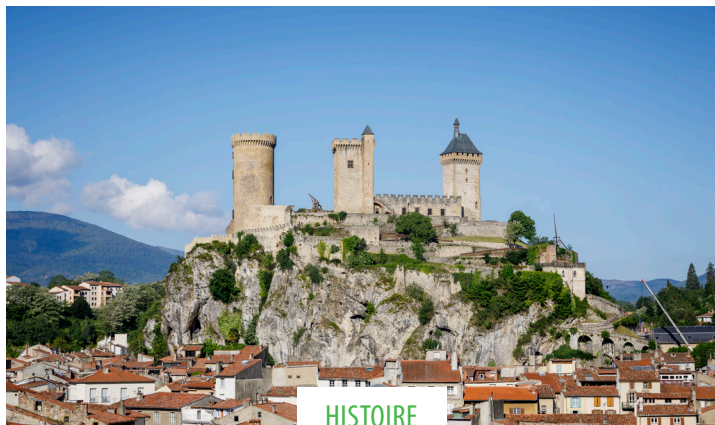
© Hachette



La moujetado © Ariège Pyrénées Tourisme

GASTRONOMIE

Succomber au fumet et à l'onctuosité de la mounjetado, le cassoulet ariégeois ! Finir avec une tranche de tomme des Pyrénées, une part de croustade ou du millas flambé accompagné d'une boule de glace. On s'en lèche déjà les babines!



HISTOIRE

Remonter le temps jusqu'au XIV^{ème} siècle en déambulant dans le château de Foix, en compagnie (ou presque) du comte Gaston Fébus. Ne pas oublier, au passage, de profiter du panorama. On pourra même se prendre pour un mercenaire en s'essayant à l'arbalète ou aux machines de guerre dressées sur l'esplanade !

© Stéphane Meurisse - ADT Ariège



© Office de Tourisme Couserans Pyrénées

PATRIMOINE

Découvrir les 2 cathédrales de Saint-Lizier. Par le passé, elles provoquèrent de nombreuses chamailleries entre les chanoines. Aujourd'hui, tout le monde se réjouit devant tant de richesses.

Contacts Presse :



Hachette Tourisme :

Rachida Mazef - ☎ 01 43 92 36 66 - rmazef@hachette-livre.fr



Guide du Routard :

Frédéric Papet avec Laëtitia Roubaud
☎ 01 70 69 04 69 - laetitia@comprod.fr



Pôle d'équilibre territorial et rural de l'Ariège :

Sébastien Blazy - ☎ 05 61 68 41 31
sebastien.blazy@petrariège.fr



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL
L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

