



*naturellement*

les montagnes de  
Tarascon et du Vicdessos  
... ça donne envie !



Montagnes de  
Tarascon & du Vicdessos

Le territoire de toutes vos envies







# Et s'il vous venait des envies...

**Q**ue vous soyez d'humeur contemplative ou bien, au contraire, d'humeur active ;  
Que vous ayez envie de savourer quelques moments de détente et de bien-être ou envie de vivre des sensations fortes ;  
Que vous ayez envie de découvrir le patrimoine légué par nos anciens, ou bien encore de vous retrouver en plein cœur de la préhistoire ;

... Et si, surtout, il vous venait l'envie de vivre des vacances différentes, empreintes de totale liberté et fortes en émotions, alors venez donc nous voir, le temps d'un week-end, le temps d'une semaine, le temps d'un mois... et pourquoi pas plus encore si affinités ?

Situées en Haute Ariège, aux frontières de l'Andorre et de l'Espagne, il est vrai que les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos sont particulièrement gâtées par la nature et par l'histoire.

Par la beauté de leurs paysages à vous couper le souffle, par la richesse de leur patrimoine culturel et historique, par la diversité des activités qu'elles vous proposent, nul doute que les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos sauront vous redonner l'envie d'avoir envie !



*De tous temps, les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos ont cultivé l'art de bien recevoir. Si les grottes ont servi d'hébergement pour les premiers montagnards, il y a 14 000 ans, l'offre s'est, depuis, largement diversifiée et a, incontestablement, gagné en confort. C'est ainsi que vous pourrez choisir aujourd'hui, selon vos envies, un hébergement en meublé, en hôtel, en chambre d'hôtes, en village de vacances ou bien en camping.*





# Envie de sensations fortes ?

**Les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos vous proposent les plus beaux terrains de jeu pour la pratique des sports de pleine nature**

C'est dans un décor véritablement grandiose que vous pourrez vous adonner à la pratique d'activités de pleine nature correspondant à vos envies les plus simples... ou les plus folles : randonnée, escalade, canyoning, canoë-kayak, vtt, parapente...

Que vous soyez un sportif accompli averse de sensations extrêmes ou simple débutant curieux d'expériences excitantes, ici, chaque activité sera, pour vous, une source d'émotions inoubliables. Alors, prêts pour l'aventure ?



*Pour profiter pleinement des activités de pleine nature, vous pourrez faire appel à des professionnels qui connaissent parfaitement la montagne. Ils sauront, bien sûr, vous sécuriser, mais ils sauront également partager avec vous tous ces petits secrets qui vous permettront de prendre le meilleur de ce que les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos peuvent vous offrir.*



***L'ascension du Montcalm, plus haut sommet ariégeois (3 077 m), souvent associé à la pique d'Estats (3 143 m) en Catalogne espagnole, ne présente pas de difficulté majeure et un marathon y est même organisé chaque été. Si, à cette occasion, certains champions mettent moins de 5 heures pour enchaîner montée et descente, il est aussi permis (... et même recommandé!) de prendre bien plus de temps pour savourer en toute quiétude le fabuleux panorama qui s'offre à vos yeux de chaque côté de la frontière.***

## ***Paradis des randonneurs...***

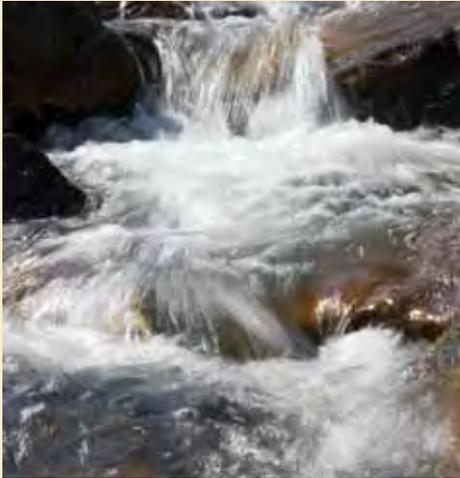
Porte d'entrée des paysages montagnards de la Haute-Ariège, les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos, à la fois sauvages et accueillantes, sont considérées par beaucoup comme le paradis des randonneurs.

C'est en effet ici que se trouvent quelques-uns des plus beaux points de vue du massif pyrénéen. C'est également ici que la montagne décline le mieux toute l'étendue de sa diversité.

Avec ses 550 km de sentiers balisés, les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos vous invitent à pratiquer la randonnée au gré de vos envies.

Certains goûteront au plaisir d'une simple balade en pente douce au milieu d'une nature préservée où faune et flore se disputent la vedette d'un véritable festival d'émerveillements.





*Si la montagne est exigeante, elle sait aussi se montrer généreuse. C'est pourquoi l'eau, élément naturel indissociable des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos, vous accompagnera dans la plupart de vos randonnées. Lacs, étangs, cascades, sources, ruisseaux seront pour vous autant d'occasions idéales pour quelques haltes rafraîchissantes qui enchanteront aussi bien les corps que les esprits.*



## **RETRouvance®** **Une approche originale de la randonnée**

*Unique dans les Pyrénées, Retrouvance® est une randonnée "découverte nature" de 6 jours et 5 nuits proposée par l'Office National des Forêts.*

*Guidés par un accompagnateur de montagne, vous pourrez découvrir les magnifiques vallées d'Auzat et du Vicdessos. Après 6 à 7 h de marche par jour, vous dormirez dans des refuges forestiers offrant un bon niveau de confort et respectant la tradition montagnarde. Un logisticien s'occupera du port de vos bagages de refuge en refuge, du repas du soir élaboré par les aubergistes locaux, ainsi que de la préparation des repas froids du midi.*



D'autres préféreront marcher au creux des vallées ou à flanc de montagne à la recherche de quelques villages perchés qui gardent le témoignage précieux de ce qu'a été la vie de nos aînés.

Les plus sportifs, quant à eux, n'hésiteront pas à gravir les hauts sommets fièrement représentés par le Montcalm, toit de l'Ariège culminant à plus de 3 000 mètres d'altitude. Parmi les très nombreuses randonnées possibles, les gens d'ici ne manqueront pas de vous recommander quelques incontournables, telles que :

• **le cirque de Bassiès**, extraordinaire chef-d'œuvre de la nature façonné par l'érosion glaciaire. Étangs aux eaux cristallines, ruisseaux, cascades sur fond de crêtes majestueuses... le site est absolument époustoufflant !



## La meilleure façon de marcher...

*Ici, la marche ne se résume pas à mettre un pied devant l'autre. Chaque balade, chaque randonnée participe à l'éveil des sens. Sens olfactif pour les odeurs exhalées par les nombreuses variétés de fleurs bordant les sentiers; sens visuel pour la beauté sauvage et envoûtante des paysages d'où vous pourrez peut-être apercevoir, si vous y prêtez quelque attention, la gracieuse silhouette d'un izard, la sortie prudente d'une marmotte ou bien encore le majestueux envol d'un gypaète barbu; sens auditif, enfin, pour rester à l'écoute de chaque petit bruit que vous pourrez percevoir au milieu du silence, comme pour vous rappeler qu'ici, plus qu'ailleurs, la nature est encore bien vivante.*



© Gaunhier Geay

• **le pic des 3 Seigneurs**, accessible par plusieurs voies. Son ascension vous permettra de longer de très beaux étangs et, ultime récompense, son sommet vous offrira une vue exceptionnelle sur la Haute-Ariège;

• **l'étang d'Izourt**, balade familiale idéale pour s'initier aux plaisirs de la marche en montagne. Son accès ne présente aucune difficulté et vous aurez la fierté d'avoir foulé le célèbre GR 10, sentier qui traverse toute la chaîne des Pyrénées, de l'Atlantique à la Méditerranée;

• le **pic de Tristagne**, prolongement de la balade d'Izourt mais réservé, cette fois-ci, aux randonneurs expérimentés. Son approche se révèle parfois rude, mais le spectacle grandiose qui s'ouvrira à vos yeux une fois le sommet atteint, ne vous fera pas regretter les efforts fournis.



On vous parlera aussi certainement de bien d'autres randonnées mythiques menant tantôt à un étang, tantôt à un sommet. Mais quelle que soit la destination choisie, soyez certains que l'émotion sera au rendez-vous.

Et pour vous imprégner pleinement de "l'esprit" de la montagne, n'hésitez pas à faire une halte dans l'un des 3 refuges d'altitude présents dans les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos. La nuit dans un refuge, dans une ambiance chaleureuse et conviviale, est une expérience qui restera, pour chacun, un souvenir inoubliable.





© Caval'Parado

Vous aurez également la possibilité d'aborder vos randonnées de manière plus originale ou plus ludique.

Découvrir les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos au travers d'une balade à cheval sera, par exemple, une aventure unique, à partager en famille ou entre amis.

Les sportifs en recherche d'adrénaline choisiront, pour leur part, la pratique du VTT.



© Sean Nel

Les enfants, quant à eux, seront sans aucun doute enthousiasmés par l'idée de parcourir la montagne accompagnés par des ânes ou même des lamas.



#### **LES SENTIERS ATHLÉ-NATURE**

**Nouveau concept proposé par la Fédération Française d'Athlétisme, les sentiers Athlé-Nature présents en Montagnes de Tarascon et du Vicdessos vous permettront de pratiquer votre jogging en pleine nature, sur des circuits balisés, aménagés dans un total respect de l'environnement et prenant en compte un certain nombre de normes techniques. Les parcours sont adaptés pour correspondre à votre niveau, du simple novice au coureur chevronné spécialiste de la montagne.**



© Les lamas d'Alsige



## Tous les goûts sont dans la nature...



Les activités de pleine nature sont reines en Montagnes de Tarascon et du Vicdessos et ne se limitent pas à la seule randonnée. Chacun, selon ses goûts, pourra pratiquer son sport préféré.

Que de plus naturel lorsqu'on est en montagne que de vouloir prendre de la hauteur ? Pour cela, vous n'aurez que l'embarras du choix entre les différents sites d'escalade, allant du rocher école pour les débutants jusqu'aux nombreuses voies cotées jusqu'à 8C+ pour les plus expérimentés.

Vous pourrez également tester votre goût du vertige sur la Via Ferrata du Vicdessos, une des mieux équipées des



## Via Ferrata du Vicdessos : du plaisir à vous donner le vertige



*La Via Ferrata connaît un succès grandissant car elle procure des sensations extrêmes tout en donnant la possibilité de profiter pleinement des superbes points de vue sur la vallée et les sommets environnants.*

*Un parcours a été aménagé pour une pratique familiale, un autre étant réservé à une pratique plus sportive.*

*Accessible à tous, enfants et adultes, cette activité à mi-chemin entre la randonnée et l'escalade,*



Pyrénées, ou encore jouer les aventuriers sur les tyroliennes, les passerelles oscillantes ou le pont népalais du Parcours Aventure du Montcalm.

Et si tout cela manquait encore de hauteur pour vous, allez donc vous enivrer d'air pur en vous lançant sans retenue dans un vol en parapente d'où vous retirerez une sensation de liberté et de sérénité peut-être encore inconnue jusqu'alors.



© Montcalm Aventure



© Montcalm Aventure

Finalement, descendre vous paraît plus excitant que de monter ? Les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos regorgent de gouffres où vous pourrez vous immerger dans le fascinant monde souterrain de la spéléo.

Pour une aventure plus ludique, le canyoning ravira petits et grands : glissades, sauts, descentes en rappel dans les cascades... rires et frissons seront au rendez-vous!

Le plaisir de l'eau, c'est aussi du téléski nautique sur le plan d'eau de Mercus ou bien

encore une descente de l'Ariège en canoë-kayak. Là, vous verrez à quel point la montagne, vue au fil de l'eau, paraît encore plus majestueuse. Et comment serait-il possible d'évoquer l'eau sans vous proposer une partie de pêche ? Rivières, torrents, lacs d'altitude... le poisson est ici chez lui.



© Richard Garifon



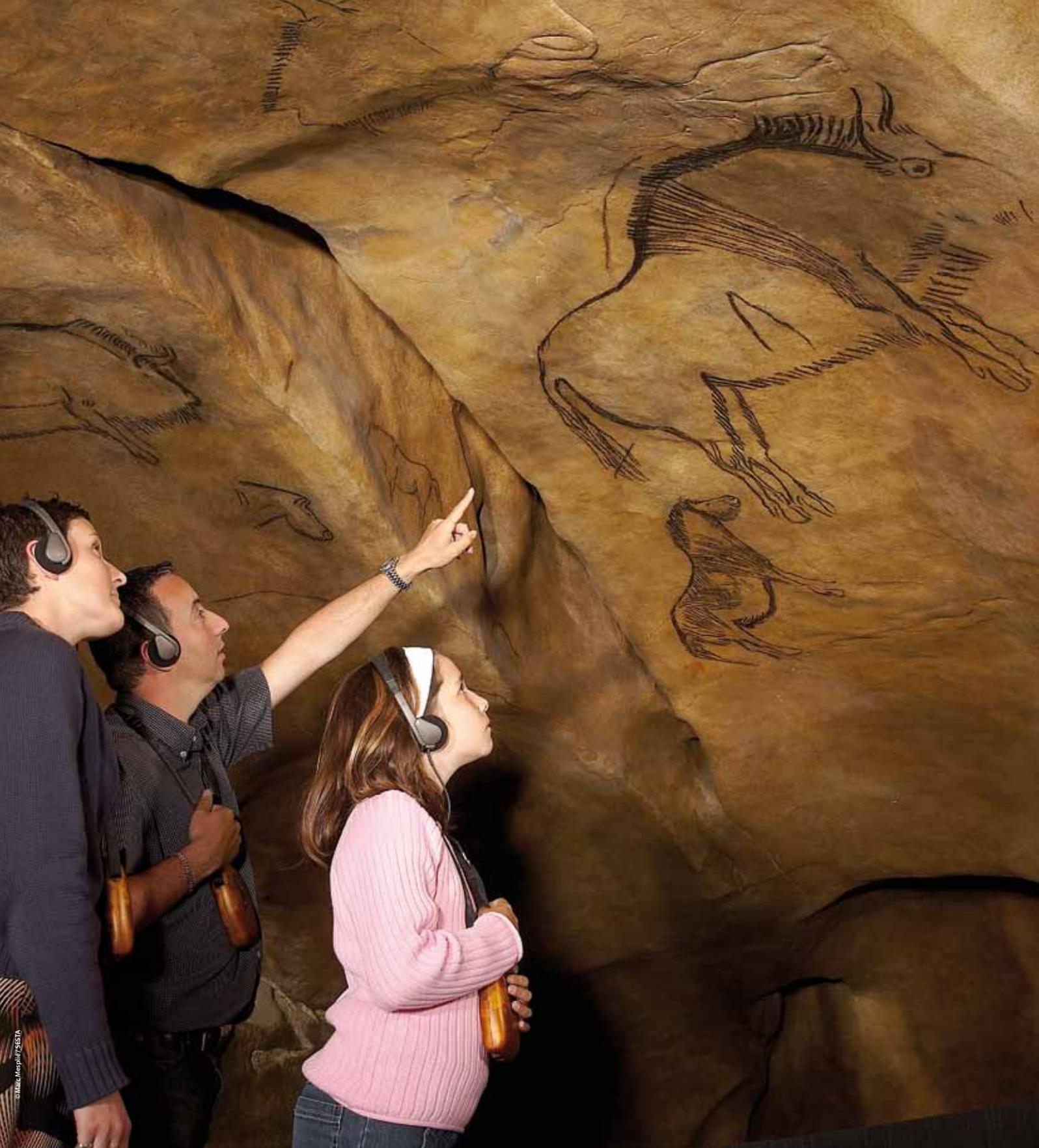
### **LA GLISSE, C'EST AUSSI EN ÉTÉ...**

*Les fans de glisse se retrouvent tout l'été sur le plan d'eau de Mercus équipé pour la pratique du téléski nautique ou du wakeboard.*

*Extrêmement ludique, cette activité peut se pratiquer en famille ou entre amis et même les débutants trouveront un réel plaisir à se laisser glisser sur l'eau.*

*Vous trouverez autour du lac une plage de sable fin, un terrain de beach-volley, un restaurant... tout ce qu'il faut pour passer un excellent moment de détente!*







# Envie d'une belle histoire ?

## En Montagnes de Tarascon et du Vicdessos, n' imaginez pas pouvoir passer une journée sans histoire...

Mais soyez rassuré, il s'agira là d'une histoire extraordinaire que vous aurez plaisir à découvrir!

Une histoire qui a débuté il y a environ 14 000 ans avec des Magdaléniens qui, déjà, trouvaient qu'il faisait bon vivre ici, peut-être plus qu'ailleurs.

Depuis, les générations se sont succédées, chacune d'elles laissant l'empreinte de sa propre histoire.

Aujourd'hui, c'est un formidable musée grandeur nature qui s'offre à vous. Grottes, châteaux, chapelles romanes, orris... chaque détour de chemin dévoile de précieux trésors qui sont autant de témoignages de la vie ordinaire ou extraordinaire de nos ancêtres. Dès lors, vous n'aurez plus qu'une envie : vous laissez transporter dans ce fabuleux voyage à travers le temps.



*Les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos recèlent un patrimoine historique et culturel d'une richesse incomparable.*

*De la préhistoire à l'histoire industrielle plus récente marquée par la fin des usines Péchiney, chaque époque a su nous léguer une part d'héritage pour vous permettre aujourd'hui de satisfaire pleinement vos envies de connaissance, vos envies d'insolite, vos envies de mystère...*



© SEDIA

## Des galeries d'art en pleine montagne...

*Les Magdaléniens, premiers habitants des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos, avaient une sensibilité artistique très développée et les nombreuses peintures que l'on peut découvrir en parcourant les galeries de la grotte de Niaux ou la grotte de Bédeilhac, témoignent d'une parfaite maîtrise.*

*Utilisant diverses techniques pour exercer leur talent, ces véritables artistes ont réalisé de remarquables chefs-d'œuvre représentant essentiellement des animaux tels que bisons, chevaux, bouquetins, cerfs ou même poissons, que l'on peut encore librement admirer aujourd'hui.*

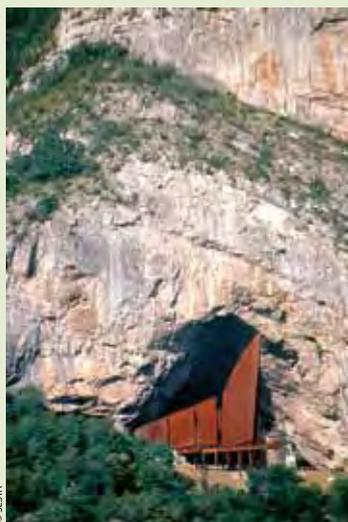
## À la rencontre de nos ancêtres...

Les Pyrénées ariégeoises et, plus particulièrement, les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos possèdent un des patrimoines préhistoriques les plus importants de France et leurs nombreuses grottes ont acquis une renommée mondiale grâce, notamment, à la qualité exceptionnelle des traces laissées par la civilisation magdalénienne qui y avait élu domicile il y a environ 14 000 ans.

C'est ainsi que, lors de votre séjour ici, vous ne pourrez pas vous empêcher de ressentir une réelle émotion à la vue de tous ces témoignages qui vous emmèneront à la rencontre de nos si lointains ancêtres et qui vous laisseront imaginer ce qu'avait pu être leur vie.



© SEDIA



© SEDIA

Peut-être commencerez-vous votre voyage à travers le temps par la visite de la **grotte de Niaux**, une des plus célèbres grottes ornées du monde et surtout une des plus belles encore ouverte au public.

Si cette grotte n'a certainement pas servi d'habitat (les Magdaléniens lui ayant préféré la grotte de la Vache, toute voisine), elle n'en abrite pas moins de magnifiques œuvres picturales, la plupart réalisées dans le "Salon Noir", vaste salle que vous atteindrez après avoir parcouru 900 mètres de galerie.

La **grotte de la Vache**, qui lui fait face, vous permettra de découvrir le cadre de vie des premiers montagnards, à la fin de l'ère glaciaire. Cette grotte a vraisemblablement été habitée durant 3 millénaires.

Les fouilles entreprises dès 1860 ont permis d'exhumer plus de 143 000 ossements et dents d'animaux, mais également de très nombreux outils de silex taillés, des armes utilisées pour la chasse, des objets de parure ainsi que des objets d'art mobilier gravés et sculptés. Ouvert au public en 1979, c'est l'unique site, en France,



© Nicole Pailhaugue / Grotte de la Vache



© SSTA

où l'on peut admirer sur place le résultat de plus de 20 années de fouilles archéologiques.

Autre site majeur de la préhistoire pyrénéenne, la **grotte de Bédeilhac** vous étonnera à plus d'un titre. Bien qu'ayant subi des pertes importantes et la dispersion d'objets archéologiques à travers le monde, cette grotte



© Nicole Pailhaugue / Grotte de Bédeilhac

hors du commun suscitera votre émerveillement du fait de ses dimensions gigantesques, mais également de l'originalité et de la diversité des œuvres qu'elle a révélées. Toutes les techniques utilisées dans l'art magdalénien sont ici illustrées et on y trouve les seuls bas-reliefs modelés sur argile connus à ce jour en préhistoire.

La **grotte de Lombrives**, quant à elle, ne vous laissera pas indifférents : plus vaste

grotte d'Europe aménagée pour le public, elle est composée de centaines de cavités aux dimensions colossales, ornées de superbes concrétions ou de minéraux rares, formant un spectacle féérique aux yeux des visiteurs.



© Lombrives, la plus vaste grotte d'Europe

## PARC DE LA PRÉHISTOIRE

**Vivez aujourd'hui comme il y a 14 000 ans!** Passionnés ou simples curieux, ne manquez pas la visite du parc de la Préhistoire. Vous y découvrirez en sons et en lumières les origines de l'art et le mode de vie des Magdaléniens à travers des reconstitutions, des ateliers et des visites commentées.

Sur les 13 hectares du parc, vous partirez, en famille ou entre amis, pour une étonnante promenade dans le temps où vous referez les mêmes gestes que nos lointains ancêtres : chasser, allumer le feu, tailler le silex, peindre sur les parois, ...



© Marc Mersalik/SESTA



*Les petits villages de nos montagnes ont beaucoup à vous raconter. Partir à leur découverte, rencontrer leurs habitants, étudier l'architecture des habitations vous en dira long sur ce qu'a pu être le quotidien d'une population pour qui la vie s'est montrée, parfois, bien rude. Ainsi, vous serez à même de mieux comprendre les valeurs qui forgent son identité et sans doute y retrouverez-vous, enfouies quelque part dans votre inconscient, un peu de vos propres racines tant il est vrai que, finalement, ce passé appartient à une histoire qui nous est commune.*

## **Une terre d'histoire et de traditions**

Bien au-delà de la préhistoire, les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos ont connu un passé particulièrement intense, comme en témoignent de très nombreux vestiges. C'est ainsi que l'époque romane a marqué le territoire de son empreinte avec plusieurs petites chapelles qui ont pu résister aux périodes de troubles du fait de leur relatif isolement dans la montagne. La chapelle Saint-Paul d'Arnave, parfaitement rénovée et entretenue, est devenue un but de balade incontournable, mais bien d'autres édifices d'inspiration romane méritent également le détour.

A la même époque, aux XI<sup>e</sup> et XII<sup>e</sup> siècles, ont été érigées d'impressionnantes forteresses dépendantes directes des comtes de Foix ou appartenant à quelques seigneuries locales. La tragédie cathare, au XIII<sup>e</sup> siècle, a marqué le déclin de ces familles féodales et la plupart des châteaux sont



## **Le pastoralisme : une activité indissociable de l'identité des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos**



*Le pastoralisme fait partie intégrante de l'histoire et du paysage des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos.*

*Chaque été, la tradition se perpétue avec la transhumance qui donne lieu, en juin pour la mon-*

*tée aux estives et en septembre ou octobre pour la descente, à des manifestations festives et conviviales qui offrent l'occasion de mieux connaître le métier de berger.*

*Au gré de vos balades ou randonnées en altitude, vous apercevrez inmanquablement de curieuses constructions en pierre sèche, en général de forme arrondie et parfaitement intégrées à leur environnement, appelées "orris".*

*Formant parfois de véritables petits hameaux comme à Soulcem, ils servaient d'habitation pour les*

*bergers pendant les périodes de transhumance et étaient accompagnés d'enclos pour garder les troupeaux à l'abri, la nuit.*

*Certains itinéraires de randonnée sont consacrés à la découverte de ce patrimoine si typique.*





aujourd'hui disparus. Il reste cependant quelques exceptions qui sont devenues désormais des sites de promenade comme le château de Miglos qui, bien qu'en ruine, conserve toute sa majesté, posé sur son piton à 750 m d'altitude et dominant la vallée du Vicdessos. Un peu plus loin, le château de Montréal-de-Sos, lui aussi en ruine et qui fait l'objet de fouilles archéologiques, offre un magnifique point de vue sur les villages et sur

les sommets environnants. Autre vestige de fortification féodale, la Tour de Montorgueil à Bédeilhac-Aynat, dominant la vallée du Saurat, jouit également d'un très beau panorama.

Mais l'histoire de nos montagnes n'est pas faite uniquement de grands événements. Elle a été aussi façonnée par la vie quotidienne de nos aïeux. Une vie reposant largement sur une économie rurale mais qui a également connu une forte activité industrielle grâce, notamment, à la présence de ressources naturelles telles que le fer. La mine du Rancié a ainsi été l'une des plus importantes mines de fer des Pyrénées. Exploitée peut-être depuis l'Antiquité, elle a été fermée en 1929, mais il vous sera encore possible, aujourd'hui, de suivre le circuit de découvertes autour de la mine. Les ressources hydrauliques ont aussi joué un grand rôle, permettant l'installation au début du XX<sup>e</sup> siècle des usines Péchiney.

L'artisanat a aussi été très présent et perdure encore de nos jours. Vous pourrez, par exemple, visiter à Saurat la dernière fabrique française de pierres à aiguiser naturelles ou encore découvrir à Niaux les techniques de filage artisanal de laine des Pyrénées.



Et pour satisfaire pleinement votre envie de tout savoir, vous pourrez faire une halte au Musée pyrénéen de Niaux pour une passionnante découverte de plus de 4 000 objets authentiques d'art populaire et d'archéologie.

Autre lieu désormais incontournable, la Maison des Patrimoines à Auzat vous apprendra beaucoup sur l'histoire de la vallée du Vicdessos.



### **LA CHAPELLE SAINT-PAUL D'ARNAVE : JOYAU DE L'ART ROMAN !**

*Cette chapelle, dont la construction remonterait au X<sup>e</sup> ou XI<sup>e</sup> siècle, est peut-être la plus ancienne de la région.*

*Humble d'apparence, elle n'en a pas moins fière allure, perchée sur son promontoire, à 720 m d'altitude, en plein milieu de la nature.*

*Juste à côté d'elle, un petit cabanon abrite une mystérieuse pierre*

*noire aux vertus miraculeuses : jusqu'à un passé récent, des malades atteints d'épilepsie venaient y passer une nuit, allongés sur la pierre, pour se guérir de leur mal.*

*Autrefois lieu de pèlerinage, la chapelle est aujourd'hui un but de randonnée familiale.*

*Le sentier qui y mène, à partir du village d'Arnavé, peut se révéler par moments un peu rude, mais cette balade suggère avant tout une marche paisible et vous pourrez ainsi prendre tout votre temps pour admirer en chemin le très beau point de vue offert sur le massif de la Tabé et la vallée d'Arnavé. Une fois arrivés à la chapelle vous pourrez alors, juste récompense de vos efforts, contempler la beauté du site et goûter au sentiment de quiétude qui en émane.*





© Yannik Chauvin



*Les sources d'Ussat-les-Bains ont été de tous temps utilisées par la population locale, mais c'est la venue de personnalités célèbres comme le roi de Hollande, Louis Bonaparte, frère de Napoléon 1<sup>er</sup>, ou le poète Lamartine qui a fait la renommée de la station thermale et de ses eaux bienfaitrices.*

## Envie de bien-être ?

Un séjour à la montagne est vraiment l'occasion idéale pour prendre le temps de s'occuper un peu de soi et réparer les dégâts causés par la fatigue et le stress quotidien. En Montagnes de Tarascon et du Vicdessos, il vous sera possible d'ajouter à l'air pur de l'altitude, les bienfaits des eaux thermales d'Ussat-les-Bains réputées pour leurs vertus thérapeutiques et relaxantes.

Idéale pour vous ressourcer, la station thermale bénéficie d'une eau minérale antispasmodique, sédative, équilibrante et très riche en oligo-éléments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme et à l'équilibre nerveux.

Vous pourrez choisir parmi les nombreuses formules proposées une cure traditionnelle ou un court séjour de remise en forme.

Vous pourrez aussi tout simplement profiter des infrastructures de la station au retour d'une randonnée pour refaire le plein d'énergie.



© Thermes d'Ussat-les-Bains



Mais comment pourrait-on vous parler de bien-être sans évoquer la gastronomie et tous les purs produits de terroir que vous proposent les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos ? N'oubliez pas que vous êtes ici dans le Sud-Ouest, terre de gastronomie et de saveurs authentiques.

Bénéficiant d'une double influence

gasconne et languedocienne, la cuisine ariégeoise est plutôt basée sur des recettes simples et faciles à réaliser. Quelques plats typiques hérités des temps anciens continuent d'honorer les tables familiales comme les tables des restaurants et auberges. En Montagnes de Tarascon et du Vicdessos, vous pourrez plus particulièrement apprécier l'Azinat, sorte de potée qui a longtemps constitué le plat de base des paysans des hautes vallées ariégeoises. Vous pourrez goûter au fameux Hypocras, apéritif médiéval dont raffolaient Rabelais, Henri IV ou Gaston Phoebus. Vous pourrez aussi facilement succomber à la gourmandise à la vue des étals des producteurs locaux : confitures artisanales, miel de montagne, mais également tous ces produits issus de la ferme sans lesquels il n'est pas de bon plat.



*L'Hypocras est une boisson qui remonterait à l'Antiquité.*

*100% naturel, il est le résultat d'un savant mélange entre plantes, épices et vin.*

*Au Moyen-âge, il devient l'apéritif*

*à la mode, ses saveurs agréables ainsi que ses*

*vertus tonifiantes et réputées aphro-*

*siaques contribuant à son succès. Tombé*

*dans l'oubli depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle, l'Hypo-*

*cras à été remis au goût du jour par la*

*famille Séguélas, à Tarascon-sur-Ariège.*



## LA RECETTE DE L'AZINAT AUX CHOUX

- 1 gros chou
- 750 g de pommes de terre fermes
- 4 morceaux de coustellou salé
- 2 saucissons de couenne
- confit de canard (4 cuisses ou 8 manchons)
- 4 gousses d'ail
- 4 carottes
- 2 gros oignons
- 1 feuille de laurier
- 1/2 fond de jambon du pays
- 1 saucisse de foie sèche (300 g)
- poivre

**Laver le chou à plusieurs eaux. Le faire blanchir 5 minutes dans de l'eau bouillante.**

**Préparer un roux avec des carottes et des oignons émincés dans de la graisse de canard.**

**Rajouter le coustellou (lavé et débarrassé de l'excès de sel), les saucissons de couenne, le fond de jambon, la feuille de laurier; couvrir de 2,5 l d'eau, poivrer et porter à ébullition.**

**Cuire à feu doux durant 2 heures et ajouter alors les pommes de terre, la saucisse de foie coupée en morceaux et saisie à la poêle, ainsi que le confit dégraissé. Cuire encore à feu doux durant 1/2 h.**

**Après cuisson, bien dégraisser et verser le bouillon dans une soupière que vous pouvez servir tel que ou après y avoir fait cuire du vermicelle ou encore en gratinée.**

**Servir les légumes et la viande dans un grand plat, accompagnés ou non de moutarde et de cornichons.**





haut sommet ariégeois à plus de 3000 mètres d'altitude.

Amateurs de musiques et de danses, vous ne voudrez rien manquer du festival "Vents du Sud" ou de "Tarascon fait son tour du monde", moments incontournables de l'été tarasconnais.

Fêtes de village, foires, marchés artisanaux, épreuves sportives... Bien d'autres animations vous attendent qui, toutes, sauront vous séduire par leur générosité, leur authenticité, leur gaieté.

## Des montagnes d'animations

Les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos sont des montagnes bien vivantes. Ici, chaque occasion est bonne pour se retrouver ensemble et faire la fête. Pour vous en convaincre, il vous suffira de flâner dans les villages, de vous faufiler dans les allées joyeuses des marchés et des foires, d'aller à la rencontre de tous ces habitants pour qui les mots "hospitalité" et "convivialité" ont un véritable sens.

En été, mais également tout au long de l'année, de nombreuses manifestations sont organisées qui vous permettront de

partager des moments forts autour de passions communes...

Amoureux de sport, vous pourrez ainsi vous rendre en juin

sur la base nautique de Mercus pour le Triathlon de l'Ariège ou bien enfourcher votre vélo pour "l'Ariégeoise", course cyclosportive de niveau international réunissant plus de 3 500 participants prêts à gravir les cols ariégeois.

Au mois d'août, toute la famille pourra se retrouver à Auzat pour le Festival de la Montagne : pendant que les uns s'initieront aux sports de grimpe, que d'autres préféreront participer aux nombreuses animations festives, les plus courageux d'entre vous se lanceront dans la prestigieuse Course du Montcalm pour un étonnant marathon passant par le plus





canyoning prendra la forme d'aquarando sur des parcours où le rire l'emportera sur l'appréhension. Même la toute nouvelle Via Ferrata dispose d'une voie spécifique pour permettre à vos enfants de jouer les véritables petits aventuriers.

Mais au-delà du simple amusement, c'est à une passionnante rencontre avec la nature que sont invités les enfants. Ils pourront partir à la découverte de l'univers montagnard et s'émerveiller de toutes ses richesses. Bientôt, faune et flore n'auront plus de secret pour eux. Et faisons le pari que ce contact précoce avec la nature les



sensibilisera autant à la beauté qu'à la fragilité de notre environnement et leur permettra de mieux comprendre la nécessité de sa protection.

## **Des vacances en pleine nature : forcément, les enfants adorent !**

Quoi de plus réjouissant pour les enfants que de pouvoir multiplier les activités de plein air : randonnée découverte, parcours aventure, escalade, équitation, aquarando... vraiment pas le temps de s'ennuyer ! Pour eux, comme pour toute la famille, les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos ont développé des infrastructures conviviales et ludiques pour que chaque activité soit source de plaisir. Ainsi, pour vos enfants, la randonnée pourra se faire en compagnie d'un âne ou même d'un lama. L'apprentissage de l'escalade se fera sur des rochers-écoles, sous le regard attentif de moniteurs spécialisés. L'initiation au



### **Apprendre en s'amusant !**



*Ici, vous serez surpris de voir à quel point vos enfants seront contents d'apprendre.*

*Au travers d'une approche aussi ludique que pédagogique, de nombreux sites proposent des visites où les enfants pourront, tout en s'amusant, apprendre comment vivaient les premiers hommes, apprendre à reconnaître les traces d'animaux, apprendre le travail de la ferme, le métier de berger ou bien d'apiculteur et tant d'autres choses encore...*



© Ben Blankenburg

## Un hiver pas comme les autres...

Apprêtez-vous à vivre, en Montagnes de Tarascon et du Vicdessos, des vacances complètement différentes de ce que vous connaissiez déjà.

Loin du tumulte des stations surpeuplées, loin des files d'attentes interminables aux pieds des remonte-pentes, les sports d'hiver se pratiquent ici en toute liberté, avec l'esprit totalement "nature".



Pour skier en famille, vous pourrez vous rendre dans la station de Goulier et profiter de ses grands espaces, dans une ambiance simple et conviviale. Ici, pas de bousculades, pas de signes d'énervement, juste les rires des enfants se laissant aller à la joie de leurs premières descentes.

Les Vallées d'Ax, toutes proches, vous permettront de pratiquer un ski plus sportif à Ax-3 Domaines ou Ascou-Pailhères. Vous



© l'École Buissonnière

pourrez aussi vous adonner au ski de fond au plateau de Beille, premier site de ski nordique des Pyrénées, au Chioula ou autour de l'étang de Lers.

Mais l'hiver en Montagnes de Tarascon et du Vicdessos, c'est aussi la possibilité de pratiquer bien d'autres activités. Pour une évasion totale, vous pourrez parcourir la montagne, de préférence accompagnés par un professionnel, en ski de randonnée ou en raquettes. Là, vous pourrez goûter, l'esprit totalement libéré, au bonheur d'une véritable communion avec la nature.



© l'École Buissonnière



© l'Ecole Buissonnière

Si vous préférez les sports plus extrêmes, vous vous laisserez tenter par un vol en parapente avec un atterrissage skis aux pieds ou bien, pourquoi pas, par une journée d'alpinisme à l'assaut d'une cascade de glace. Cette nouvelle activité, très spectaculaire, n'est pas réservée aux seuls sportifs de haut niveau. Même les débutants, sur des parcours d'initiation, pourront ressentir le grand frisson.

Pensez, lors de votre séjour, à réserver au moins une journée pour visiter les grottes préhistoriques. Vous constaterez avec le plus grand plaisir que, même en plein hiver, la température y est de 12°... De quoi vous réconforter en cas de grand froid à l'extérieur!



Finalement, été comme hiver... Les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos, ça donne vraiment envie, vous ne trouvez pas?

### UN ACCÈS FACILE AUX STATIONS ALENTOUR



© allconcept

*Durant votre séjour, vous pourrez varier les plaisirs en allant découvrir les différentes stations alentour. Pour cela, rien de plus simple : l'excellent réseau routier vous permettra d'accéder à ces stations sans aucune difficulté. Pour gagner du temps, vous pourrez même acheter vos forfaits directement à l'office de tourisme des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos (bureau de Tarascon-sur-Ariège).*

*Ainsi, une fois sur place, il ne vous restera plus qu'à profiter pleinement des joies de la glisse.*

#### ■ Pour le ski de piste :

- Ax-3 Domaines (1 400 - 2 400 m)
- Ascou-Pailhères (1 500 - 2 000 m)

#### ■ Pour le ski de fond :

- Beille (1 800 - 2 000 m)
- Le Chioula (1 500 - 1 800 m)
- Étang de Lherz (1 300 - 1 615 m)



**GOULIER NEIGE : le ski sympa !**  
*Situé dans la Station Sport Nature du Montcalm, entre 1 500 et 1 900 m d'altitude, face aux plus hauts sommets d'Ariège, Goulier vous propose un espace totalement préservé où vous pourrez pratiquer tous les types de ski. Avec ses pistes vertes, bleues et rouges, c'est la station idéale pour découvrir les plaisirs de la glisse, dans un environnement où règnent calme et convivialité. Vos enfants s'y sentiront particulièrement à l'aise et les plus petits goûteront eux aussi aux plaisirs de la neige sur la piste de luge qui leur est dédiée.*



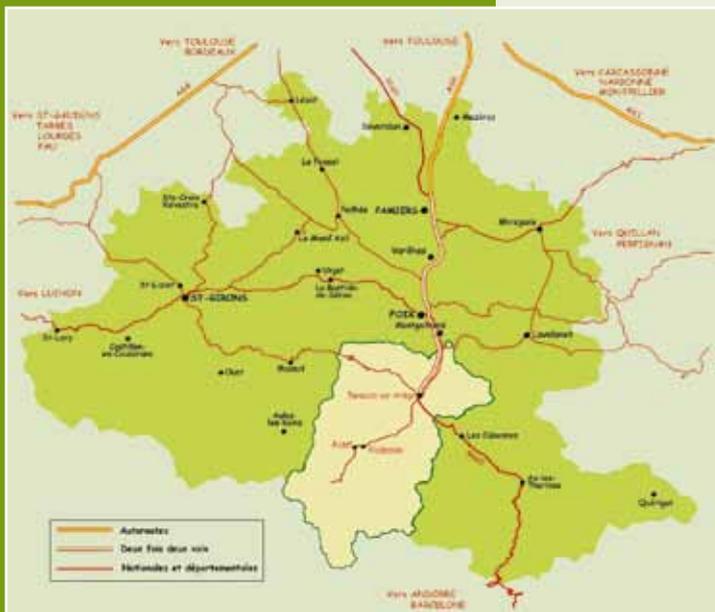
© Elena Elisseeva

## ■ Pour venir en Montagnes de Tarascon et du Vicdessos...

- **par train** : lignes directes régulières toute l'année. Paris/Toulouse/La Tour de Carol. Gare de Tarascon-sur-Ariège.
- **en autocar** : Toulouse/Tarascon-sur-Ariège via Ax-les-Thermes. Ligne Foix/Auzat le vendredi toute l'année, et certains jours de la semaine hors vacances scolaires, avec les Transports SALT (horaires sur demande à l'Office de Tourisme).
- **par avion** : aéroports internationaux  
- Toulouse-Blagnac, à 120 km de Tarascon-sur-Ariège;  
- Carcassonne "Salvaza", à 100 km de Tarascon-sur-Ariège.

## ■ Accès routier

- **depuis Toulouse** : prendre l'autoroute A61, direction Montpellier-Foix, puis bifurquer sur l'A66 en direction de Pamiers.
- A la sortie de l'autoroute à Pamiers, prendre la voie rapide 2x2 voies, direction Foix-Andorre (Tarascon-sur-Ariège à 40 km et Auzat à 55 km).
- **depuis Bordeaux** : prendre l'autoroute A62 jusqu'à Toulouse puis l'autoroute A61, direction Montpellier-Foix. Bifurquer sur l'A66 en direction de Pamiers.
- A la sortie de l'autoroute à Pamiers, prendre la voie rapide 2x2 voies, direction Foix-Andorre (Tarascon-sur-Ariège à 40 km et Auzat à 55 km).
- **depuis Montpellier** : prendre l'autoroute A61 en direction de Toulouse, puis bifurquer sur l'A66 en direction de Pamiers.
- A la sortie de l'autoroute à Pamiers, prendre la voie rapide 2x2 voies, direction Foix-Andorre (Tarascon-sur-Ariège à 40 km et Auzat à 55 km).
- **depuis Barcelone** : suivre Manresa, tunnel de Cadi (100 km de Tarascon-sur-Ariège), Puigcerda, tunnel du Puymorens, Ax-les-Thermes, Tarascon-sur-Ariège.



### OFFICE DE TOURISME DES MONTAGNES DE TARASCON ET DU VICDESSOS

rue des Pyrénées – 09220 Auzat  
tél. : 05 61 64 87 53 – fax : 05 61 64 89 69  
e-mail : [otauzattarascon@wanadoo.fr](mailto:otauzattarascon@wanadoo.fr)  
site : [www.montagnesdetarasconetduvicdessos.fr](http://www.montagnesdetarasconetduvicdessos.fr)



Montagnes de  
Tarascon & du Vicdessos

