



Retrouvez sur **WWW.PARC-PYRENEES-ARIEGEOISES.FR**

les points de vues remarquables accessibles à moins de 20 minutes de marche, des idées de séjours nature, le programme d'animations Pyrénées Partagées, des sites emblématiques, la faune et la flore à découvrir...

De quoi faire votre programme de visite dans les Pyrénées Ariégeoises.

Pôle d'activité de la Ferme d'Icart  
09240 Montels - Tél : 05 61 02 71 69

## BIENVENUE DANS LE PARC NATUREL DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

Prenez un grand bol d'air pur, observez la faune et la flore, écoutez le clapotis des ruisseaux et le fracas des cascades, rencontrez des femmes et des hommes aux histoires passionnantes, goûtez de nouvelles saveurs et partez à l'aventure !

Le Parc naturel vous invite à voyager dans le temps et dans l'espace.

Les promeneurs profiteront des panoramas verdoyants, rocheux et escarpés, entre vallées bocagères, coteaux agricoles, forêts et haute montagne.

Les curieux d'histoire et de préhistoire se plongeront dans 14 000 ans d'histoire.

Et les gourmands, ne seront pas en manque de bons produits riches de sens et de valeurs.

## DANS LA NATURE, ON PENSE À TOUT LE MONDE, ALORS...

- On ne fait pas de selfies avec les bouquetins, les vaches, les brebis, les ours ... Ce n'est pas bon pour eux et ça peut faire mal...
- On garde les idées de land art pour le jardin zen. Les petites bêtes sous les rochers s'en porteront mieux
- On ne s'abandonne pas aux joies du karaoké en pleine nature mais on profite plutôt du bruit des étoiles
- On ne confond pas camping et bivouac. On monte sa tente le soir pour la démonter le lendemain matin
- On ne laisse pas son chien retrouver son instinct de chien de berger, alors on le garde bien en laisse
- Et moi, ma bonne pratique : .....

## RENDEZ-VOUS AU MARCHÉ

**Été comme hiver...**

- Alzen : vendredi en fin d'après-midi
- La Bastide de Sérou : jeudi matin
- Les Bordes sur Arize : samedi matin
- Brassac : samedi matin
- Castelnau-Durban : mardi matin
- Castillon en Couserans : 1er et 3e mardi du mois
- Daumazan sur Arize : vendredi matin
- Dun : vendredi en fin d'après-midi
- Engomer : dimanche matin
- Foix : vendredi matin
- Le Mas d'Azil : mercredi matin
- Massat : jeudi et dimanche matin
- Pailhès : vendredi en fin d'après-midi
- Prat-Bonrepaux : dimanche matin
- Prayols : dimanche matin
- Saint Girons : samedi matin
- Saint Paul de Jarrat : jeudi matin
- Saint Pierre de Rivière : samedi matin
- Sainte Croix Volvestre : mercredi matin
- Saurat : dimanche matin
- Soueix Rogalle : mercredi à partir de 15h30
- Val de Sos : jeudi matin
- Vernajoul : mardi matin

**Et puis l'été...**

- Augirein : mercredi matin (aux vacances de Toussaint)
- Aulus les Bains : dimanche matin
- Bonac Irazein : jeudi de 17h à 20h à Bonac
- Carla Bayle : dimanche matin
- Castillon en Couserans : mardi matin
- Ercé : mardi de 16h30 à 19h
- Oust : vendredi à 16h
- Rabat les trois seigneurs : vendredi en fin d'après-midi
- Saint Lizier : mercredi matin d'avril en octobre
- Seix : dimanche matin de mai à octobre
- Sentein : dimanche en fin d'après midi
- Soulan : vendredi en fin d'après-midi

**Marché transfrontalier au Port de Bouët : dernier week-end d'août**

## VALEURS PARC

**Une marque pleine de sens !**

Produits agricoles, artisanaux et prestations touristiques : le logo Valeurs Parc vous fait la promesse de produits vraiment attachés aux Pyrénées Ariégeoises. Matières premières locales, respect de l'environnement, structures familiales ou artisanales, envie de partage... profitez de l'expérience Valeurs Parc dès maintenant !

Le Parc naturel est riche d'hommes et de femmes qui ont dessiné ses espaces et perpétuent une identité autour de valeurs de nature, de partage et de gourmandise ! Valeurs Parc, c'est une marque qui regroupe un réseau de professionnels engagés vers l'écotourisme et les produits locaux de qualité. Ils vous garantissent une expérience au cœur d'un espace préservé.

Retrouvez l'expérience Valeurs Parc sur **www.consommer-parc-pyrenees-ariegeoises.fr** et **f valeursparcpyrénéesariégeoises**

## MA CHECK LIST

- Partir à l'aube pêcher la truite à l'étang de Lers et profiter du lever du soleil sur le Mont Béas
- Réussir sa croustade « qui trouve » avec de bonnes pommes et puis de l'eau de vie...
- Acheter des sandales en cuir, boire un tchai et traverser la faille spatio temporelle du marché de St Girons le samedi matin
- Rencontrer les Catalans et Andorrans en pleine montagne aux ports de Bouët, de Marterat ou de Salau
- Traverser, avec un spéléologue, une rivière souterraine dans la grotte du Vicdessos parmi les marbres, quartz et toboggans naturels
- Finir une journée bien remplie au cloître de Saint Lizier et... fermer les yeux
- Improviser un pique-nique sur les terrasses du Souribet en passant par la corniche de la grotte du Mas d'Azil ou au col de Peguère vers Bousenac
- Dormir dans une cabane en montagne et se faire réveiller par un loir (en profiter pour sortir observer le ciel étoilé)
- Ramener à sa tribu : une saucisse de foie (ou de Foix...), un couteau d'artisan, du millas (vous ne connaissez pas ? Poussez la porte d'une boucherie), un morceau de fromage médaillé du Concours de la Tomme des Pyrénées au lait cru, une Georgette...
- Se laisser surprendre par les charmants villages de Tourtouse, de Saurat, de Massat ou encore de Galey, par le mystérieux massif de Sourroque...
- Profitez d'une balade équestre en pleine nature pour devenir ambassadeur d'une race menacée : le cheval Castillonnais

**#pyrénéesariégeoises**

## IL PLEUT, ET ALORS ?

- Participez à un atelier pains et biscuits au feu de bois à l'Ecomusée d'Alzen
- Dégustez une pâtisserie bio dans le salon de thé aux Ateliers de la liberté à St Girons
- Dormez en terrier sur des peaux de bêtes au Pays des Traces à St Lizier
- Découvrez une recette traditionnelle entre amis à une bonne table
- Passez voir l'exposition en cours du château de Seix ou à la Maison des patrimoines à Val de Sos
- Emmenez vos « enfant' mouths » dans une grotte préhistorique
- Relaxez-vous aux thermes d'Aulus les Bains après un trail
- Allez au musée pour vous souvenir de ce qu'ils firent (Musée des Colporteurs à Soueix), redécouvrir ce qui fût (Musée Pyrénéen de Niaux), vous émuover de ce qui aurait pu être (L'Affabuloscope au Mas-d'Azil)... et tous les autres !

# Parc naturel régional PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

TOULOUSE

SAINT-GAUDENS

N

E

S

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O

E

S

N

O