

LE FIGARO MAGAZINE

MIDI-PYRÉNÉES

UN ÉTÉ D'AVENTURES
ITINÉRANCES DOUCES
SOUS LE SOLEIL D'OCCITANIE

Édition réalisée par Intelligence Média Connect. www.intelligence-media.fr - Tél. : 05.62.16.74.00. ■ Directeur : Paul Nahon ■ Directrice adjointe : Karine Nebout
■ Publicité : Claire Hadjadj ■ Coordination éditoriale : Audrey Grosclaude Publishing ■ Rédaction : Alexandra Foissac, Séverine Martin.

SUR LA ROUTE DES VACANCES

*À cheval, à pied, à vélo ou en van, quatre road-trips
pour sillonner la région de part en part.*

Par Alexandra Foissac et Séverine Martin



VÉLO Échappée belle le long du Canal des Deux Mers

Au fil de l'eau et sous le pépiement des oiseaux, au rythme des coups de pédales et des pécheries, la portion du Canal des Deux Mers reliant Toulouse à Agen est idéale pour les débutants et parfaitement adaptée aux familles voyageant avec attelages et carrioles. Les amoureux des vieilles pierres, d'agapes de terroir et de technologies éclusières y trouveront aussi leur bonheur, charmés par cet itinéraire mixant étapes tranquilles et haltes didactiques. À Moissac, les balades Art déco dévoilent par exemple une autre facette, moins connue que l'abbaye et le cloître roman, de la ville étape de Saint-Jacques. En revenant vers Castelsarrasin, le canal se fait pont à Cacor et tout en calades (du nom des chemins de pierre

de la région), pour traverser la Garonne. Rénovée en 2021, la Pente d'eau de Montech est un autre ouvrage d'art remarquable du canal : mis en service en 1974 puis abandonné, le système permettait de tracter les bateaux par deux michelines, en parallèle de cinq écluses successives.

À Grisolles, capitale du balai de paille (sic !), le Musée Calbet mêle traditions populaires et création contemporaine. On peut s'arrêter là... ou choisir de rejoindre la voie verte du Canal de Montech pour gagner Montauban, l'autre ville rose. Une nouvelle « Voie du Tarn » dans les vignes y embarque les vélotouristes et cyclistes d'un jour vers le Frontonnais, entre Négrette et pigeonniers. **A.F.** (www.canaldes2mersavelo.com).

BONNES ADRESSES

À Dieupentale : L'Oguste, bistrot de terroir en bord de canal.

(www.logusterestaurant.com).

À Montech : le Bistrot Constant, la halte gastronomique du chef Christian Constant dans une maison éclusière.

(www.bistrotconstant.com).

À Castelsarrasin : l'Hôtel Marceillac, ambiance pension de famille et architecture Art nouveau.

(hotelmarceillac.com).

Entre Castelsarrasin et Moissac : Les Terrasses du Pont Cacor offrent une pause guinguette à la maison éclusière N°23.

À Moissac : l'hôtel L'Armateur et les nouvelles chambres d'hôtes de l'Arche de Moissac.

À Campsas : un détour dans les vignes du Château Boujac pour dormir dans la nouvelle « tiny house » du domaine.

(www.chateauboujac.com).



VANLIFE

Road-trip entre Lauragais, Gascogne et Pyrénées

Ah la vanlife... ! Depuis plusieurs saisons, cette forme de voyage nomade, évoquant pêle-mêle la vie de bohème, le contact avec la nature, l'imprévu et la liberté fait rêver tous les aventuriers dans l'âme. Bonne nouvelle, on peut se lancer en toute sérénité, et depuis Toulouse, avec le loueur Blacksheep Van. Ce dernier propose différents formats de véhicules tous équipés (douche intégrée ou extérieure, tente de toit, barbecue portable...) et multiplie les partenariats pour simplifier au maximum l'expérience. Le soir venu, en toute légalité, on s'installe pour la nuit dans un lieu choisi sur l'application Park4Night. Pour ceux qui veulent prolonger le séjour, piquer une tête dans une piscine ou s'offrir une

nuit en cabane ou roulotte, un partenariat avec les campings Huttopia permet de varier les plaisirs.

Quant aux itinéraires, en toute liberté ou clefs en main, tout est possible au gré des envies et de la météo. L'occasion de (re)découvrir les paysages et bastides de Gascogne ou du Lauragais, de filer en douce vers la mer ou l'océan et même de passer les frontières direction l'Espagne en traçant sa route dans les sommets. Coup de cœur par exemple pour la « Grande Traversée » qui suit la route des cols, de Lourdes à Loudenvielle, en passant par Gavarnie, la Brèche de Roland, le Tourmalet et la Réserve du Néouvielle avec une incursion vers l'Aragon et ses canyons. Comme un air de roadtrip américain... *A.F.*

À CHEVAL

Le Lot au galop

Pas la peine d'être un cavalier confirmé pour profiter d'une randonnée équestre en pleine nature. Au cœur du Parc national des Pyrénées en haute Vallée d'Ossau, partez le temps d'une journée pour une fantastique chevauchée au bord du lac de Bious-Artigues, à 1 420 mètres d'altitude, où marmottes, isards et vautours seront vos compagnons de voyage.

Autre ambiance au pays de la truffe et de la pierre blanche avec une randonnée de deux jours dans le Lot, entre Saint-Cirq-Lapopie et les Causses du Quercy. Sentiers forestiers, passages dans les gorges, traversée de villages médiévaux... un périple enchanteur, avec pause gourmande sous les étoiles, pour se reconnecter autrement à la nature. *S.M.*

(www.ossau-pyrenees.com)

(www.ecuriedescollines.com).



À PIED

Rando panoramique autour des grands cirques pyrénéens



Élu « trek de l'année 2022 », le Grand Trek des Pyrénées, nouveau circuit imaginé par La Balaguère, le spécialiste pyrénéen du voyage à pied, porte bien son nom. Le circuit offre une immersion de haut vol dans le Pays des Gaves et du Haut Aragon, entre France et Espagne.

Deux semaines exigeantes (de 5 à 8 heures de marche/jour avec 1 200 D+ en moyenne) entre massifs et nature sauvage pour s'émerveiller des

cirques, lacs, cascades et canyons des Pyrénées, se dépasser lors de l'ascension de deux sommets (Petit Vignemale et Mont Perdu) et se reposer en refuges et gîtes d'étape authentiques. Pour les moins aguerris, La Balaguère propose des randonnées plus accessibles, dont le nouveau Grand Tour du Néouvielle, le Puy-Conques sur le Chemin de Compostelle ou l'incontournable Collioure-Cadaqués. *A.F.*

(www.labalaguere.com).

D'UN VILLAGE À L'AUTRE

Du Lot aux Hautes-Pyrénées en passant par l'Ariège, le Tarn et l'Aveyron, cinq villages de charme aux multiples propositions pour renouer avec l'art de vivre occitan.

Par Alexandra Foissac et Séverine Martin

LOT HISTOIRES NATURELLES À FIGEAC

Aucun hasard si cette petite cité au cachet exceptionnel fait partie des Grands Site Occitanie. Avec ses ruelles tortueuses et ses nombreuses demeures moyenâgeuses, Figeac est connue pour être une étape clé des Chemins de Compostelle. Le musée Champollion, avec sa façade aux « 1 000 lettres » de cuivre et de verre, regroupe des objets d'écriture du monde entier. Et son marché coloré du samedi matin ravive les ambiances d'antan ! Aux alentours ? Immersion dans



la Forêt des Singes où 150 macaques de Barbarie évoluent dans un parc de 20 hec-

tares et voyage féérique dans les entrailles de la terre aux Grottes de Lacave. *S.M.*

MANGER :

à la Dinée du Viguier pour sa cuisine créative qui revisite les produits locaux. Prolongez la nuit dans un cadre authentique au Mercure Viguier du Roy Figeac. (www.cite-hotels.com).

À FAIRE :

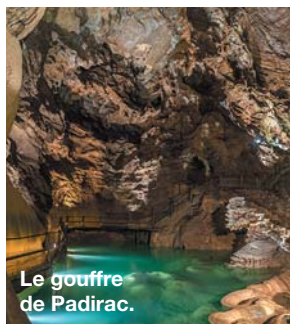
réservez une sortie en ULM pour survoler les vallées du Lot et du Célé et faites un passage à la Brasserie artisanale Ratz d'où vous rapporterez quelques doux breuvages. (www.aerodromefigeaclivernon.com ; www.bierersatz.fr).

PRATIQUE :

(www.tourisme-figeac.com ; www.la-foret-des-singes.com ; www.vert-marine.com).

DE ROCAMADOUR À PADIRAC

Dans le Lot, prenez le nord... Direction Rocamadour entre escaliers et basilique, Martel la ville aux sept tours, Castelnau et son château, Carennac un des « plus beaux villages de France » ou encore les Causses du Quercy sur le chemin de ses gariottes de pierres sèches... Jusqu'à Padirac, 103 mètres sous terre et plus de 130 ans d'Histoire ! Au sein de ce gouffre spectaculaire, premier site du patrimoine souterrain français, découvrez à pied et en bateau, la Rivière Plane, une Grande Pendeloque, le Grand Dôme et le Lac Supérieur. Un voyage extraordinaire dans les entrailles de la roche, qui n'est pas sans rappeler l'épopée de son exploration. Le voyage se poursuit à l'extérieur entre cause, vallée et falaises, ponctué de belles adresses. *A.F.*



Le gouffre de Padirac.

MANGER :

à Martel, qui compte 18 restaurants pour 1 600 habitants ! Pionnier, Adrien Castagné a ouvert il y a quelques années Le Petit Moulin, un bar à vins bistrotonomique, et en 2021 la Table du Moulin. Nouveau, le restaurant-boutique la Maison de Sophie met à l'honneur les producteurs locaux. Pas moins de trois étoilés sont également à portée de fourchettes : le Château de la Treyne, le Pont de l'Ouyse et Au Déjeuner de Sousceyrac.



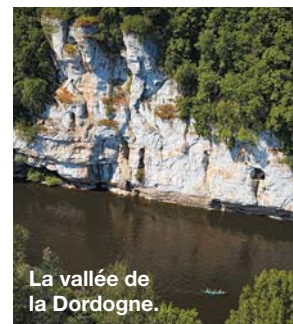
Rocamadour.

DORMIR :

cinq chambres et deux gîtes mêlant ancien et contemporain ont trouvé place au Domaine de Bougayrou. Cette maison de maître en pierre qui surplombe la Dordogne, dotée d'un grand parc et d'une piscine, est le nouveau camp de base idéal entre Rocamadour et Souillac (www.domainedu-bougayrou.com).

À RAMENER :

un bonnet, des mitaines ou des pelotes de mohair de



La vallée de la Dordogne.

chèvre angora de la Ferme de Siran à Loubressac qui produit aussi du safran et des truffes.

PLUS DE TEMPS :

Renouant avec une culture historique du Quercy, la Ferme des Alix produit et distille de la lavande officinale. L'occasion d'une visite et d'une partie d'Explor Game au cœur des champs et du patrimoine cistercien des environs.

PRATIQUE :

(www.vallee-dordogne.com ; www.gouffre-de-padirac.com ; www.tourisme-lot.com).

ARIÈGE ESCALE EN PAYS CATHARE, À LÉRAN

Commencez la visite avec le château du XII^e siècle endommagé lors des guerres de religions puis restauré par l'école de Viollet-le-Duc au XIX^e siècle. Poursuivez aux Halles gourmandes, en fin de matinée, afin d'aiguiser votre appétit. Puis cap sur Saint-Martin-d'Oydes, seul village circulaire d'Ariège dans lequel on visite, sur demande, l'église romane dont l'intérieur immaculé contraste avec les ocres des façades et des toits voisins. Envie de grand air ? Deux options : une balade à travers le Coteaux de Terrefort ou le tour du lac de Montbel. *S.M.* (www.ariège-pyrenees-cathares.com).



Le château de Lérans.

DORMIR : au Gîte et Spa de luxe Nature Cathare pour profiter de sa cuisine du terroir raffinée et de chambres sublimes. (www.naturecathare.fr).
PLUS DE TEMPS : flâner au cœur du marché de Mirepoix, l'un des plus beaux de la région, et offrez-vous une poterie d'art originale et typique. (www.tourismemirepoix.com).

TARN BAIN DE NATURE AUTOUR DE LAUTREC

Féerie garantie en faisant étape au village de Lautrec, célèbre pour ses ravissantes maisons à colombage et sa halle du XII^e siècle faisant office de marché de producteurs tous les vendredis matin. Érigé sur une butte, il offre un panorama exceptionnel sur les Monts de Lacaune et la Montagne Noire. L'occasion de se restaurer à l'Oc-Xalis, au cœur d'une belle demeure médiévale. La Pavlova aux figues fraîches et crémeux chocolat blanc y est irrésistible. Pour une randonnée à la fraîche, direction la Forêt de Grésigne, l'une des plus grandes chênaies au monde. *S.M.*



Le marché de Lautrec.

DORMIR : faire étape pour la nuit au Château de Salettes, somptueuse bâtisse en plein vignoble de Gaillac. (www.chateaudesalettes.com).
À RAMENER : de l'Ail rose IGP de Lautrec. (www.aillrosedelautrec.com).
PLUS DE TEMPS : visitez Castelnau-de-Montmiral avec sa place à couverts, classé Grands Sites Occitanie.
PRATIQUE : (www.lautrec.fr ; www.locxalis.com ; www.tourisme-occitanie.com).

LA CITÉ DE SORÈZE pour des rencontres inattendues...

Au cœur d'un village médiéval, la Cité de Sorèze vous emporte dans un voyage parcourant 13 siècles d'histoire.

Monument historique prestigieux et surprenant, l'Abbaye-école présente un parcours muséographique qui retrace l'histoire du bâtiment et permet de s'immerger dans la vie quotidienne des élèves du XIX^e siècle au sein de cette école à la renommée internationale et à la pédagogie novatrice.

Depuis 2015, le site abrite également le musée Dom Robert et de la tapisserie du XX^e siècle. Ce musée est une véritable invitation à la promenade dans l'univers coloré et foisonnant des dessins et tapisseries de Dom Robert, magnifiant la faune et la flore de la montagne Noire. Ces tapisseries ont été tissées par les célèbres lissiers d'Aubusson, dont le savoir-faire est classé au patrimoine immatériel de l'Unesco.

Depuis juillet 2021, nos parcours s'ouvrent vers cette même nature grâce à un tout nouvel espace aménagé : le Jardin. Cet espace extérieur se présente comme un trait d'union de verdure entre les deux musées... Vaste espace arboré et fleuri, il offre une expérience de visite autour de la nature



© LECARPENTIER LYDIE - RÉGION OCCITANIE

et du monde de l'enfance avec ses jeux et ses farces. De quoi libérer votre âme d'enfant !

En parallèle de ces richesses, la Cité de Sorèze est dynamique tout au long de l'année grâce à des animations variées. Il y en a pour tous les goûts : des expositions, des ateliers créatifs, des escapes game, des chasses aux trésors, des visites contées et un festival de musiques classiques et jazz en juillet.

Vous pouvez aussi profiter de la nature environnante grâce aux nombreux chemins de randonnée et au lac de Saint-Ferréol, source du Canal du Midi.

www.cite-de-soreze.com

AVEYRON ESCAPADE À CONQUES

À la nuit tombée, quand le printemps revient, Conques se pare de lumières en musique, révélant les dentelles de pierre de son abbatale romane. Un spectacle magique au pied du tympan du Jugement dernier qui donne prétexte à redécouvrir ce « plus beau village de France », étape sur le chemin de Saint-Jacques. *A.F.*



MANGER :

à La Table d'Hervé Busset, 1 étoile au Guide Michelin, qui imagine dans son Moulin de Cambelong, une cuisine légère et de terroir ponctuée des herbes sauvages qu'il cueille chaque matin (www.moulindecambelong.com).

DORMIR :

au Château de Lunel, « maison d'hôtes, de famille et d'amis » qui jouxte l'abbaye et propose bain nordique, expositions et ateliers autour du vin et de la gastronomie.

À RAMENER :

un couteau de vigneron,

le Liadou qui servait à lier la vigne dans les coteaux de Marcillac.

PLUS DE TEMPS :

direction Decazeville et son parcours permanent de *Street Art* pour une déambulation à ciel ouvert à la découverte d'une vingtaine de fresques monumentales.

HAUTES-PYRÉNÉES BERGER D'UN JOUR

Pour vivre la vie de berger des Pyrénées le temps d'un week-end, direction la vallée de Campan, face au Pic du Midi de Bigorre. Là, à 1 000 mètres d'altitude, Yan et Cédric, deux amis d'enfance, partagent leur amour de la montagne et leur « vie d'estive » avec les brebis. Dans leur « courtaou », village de granges et de cabanes d'alpage, ils proposent des balades « de bergerie en bergerie », des randonnées « sur les pas des troupeaux » et des nuits étoilées dans leurs jolis gîtes rustiques. Les enfants donnent le biberon aux agneaux nouveau-nés pendant que les grands observent le travail des patous rassemblant les bêtes. Tous dégustent les spécialités du coin. Une expérience immersive et inoubliable. *A.F.* (www.viedestive.com).

L'ÉCOLE – COLLÈGE DE L'HÊTRE

UNE ÉCOLE ALTERNATIVE EN PLEIN CŒUR DE TOULOUSE

Le 1^{er} septembre 2022, l'École de L'Hêtre accueillera ses élèves dans une Toulousaine. Les inscriptions sont ouvertes pour les CM1/CM2 et 6^e/5^e. Au programme, les matières préconisées par l'Éducation Nationale le matin et l'après-midi, des activités artistiques, sportives et culturelles en anglais et espagnol.

À l'origine du projet, Julien et Marie Zévaco, parents d'une petite fille neuroatypique ne parvenant pas à trouver un établissement où leur enfant pourrait s'épanouir et évoluer à son rythme. « Nous rêvions d'une école où l'enfant serait au centre. Pour cela, il fallait des classes à effectif réduit et une balance entre les fondamentaux et les activités ludiques. Nous avons aussi établi des partenariats éducatifs avec l'Estonie et les États-Unis pour créer une structure bienveillante, tournée vers l'international et vers le 'mieux-être' »

Pour Julie Lamboley-Mialon, Vice-Présidente et intervenante bien-être, l'École de L'Hêtre répond à une vraie nécessité. La neurodiversité n'est pas un mythe et il faut pouvoir répondre à la demande des parents en ce sens. « C'est un peu l'école idéale, se réjouit-elle, et c'est une école ouverte sur le



Julien Zévaco,
Président de l'association
École de L'Hêtre



Julie Lamboley-Mialon,
Vice-Présidente et intervenante
bien-être

sport, la culture grâce notamment à notre directrice artistique Ana Yerno »

Karine Satragno, Responsable du Pôle Pédagogique, a pris le train en marche pour offrir à son fils une chance de découvrir tout son potentiel : « Mon fils est HPI, il a déjà sauté une classe et il n'est pas heureux à l'école ce qui engendre une agitation. Dans une classe de 15 élèves, avec des enseignants qui connaissent les difficultés de chaque enfant, je pense que sa faim d'apprendre sera satisfaite. »

« Une école inclusive pour tout type d'enfants. »



**POUR TOUTE QUESTION OU
DEMANDE D'INSCRIPTION**

ecoledelhêtre@gmail.com
+33 (0)6 13 30 45 14
www.ecoledelhêtre.fr

RÉUNION D'INFORMATION

le 9 juin à 19h30
9 avenue de Lagarde
31130 Balma