



Le guide Sensoriel

2023/2024

25 EXPÉRIENCES ÉCORESPONSABLES

DANS LES PYRÉNÉES CENTRALES



OFFERT

1 douceur au cacao
ou 1 infusion détox.
→ 100% local !

Jeux et podcasts

Découvrez le patrimoine
sous toutes ses formes
page 78

Interview

Nuriam, 28 ans,
bergère passionnée
page 76

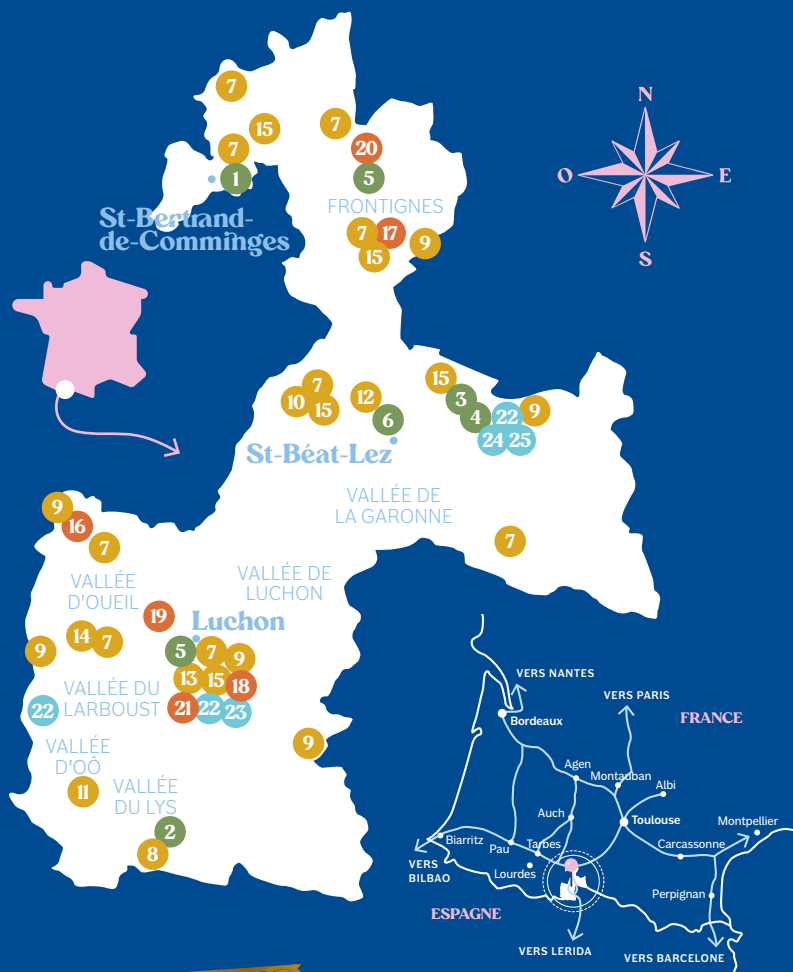
DIY

Vos marque-pages
en origami
page 83



PYRÉNÉES 31
LUCHON - ST BEAT LIEZ - ST BERTRAND
TOURISME

Sommaire



Partez à la recherche du ticket d'or en feuilletant notre guide sensoriel. Vous serez peut-être l'heureux gagnant d'un séjour exceptionnel dans les Pyrénées 31 d'une valeur de 1000€!

25 expériences écoresponsables

Printemps

- 1 Découvrir les trésors de Saint-Bertrand en s'amusant..... p8
- 2 Pêcher la truite sauvage dans les eaux et lacs de montagne..... p10
- TOP 5 des plus beaux lacs !**..... p12
- 3 Faire un stage de survie en pleine nature..... p14
- 4 Se balader à poney au cœur de la forêt pyrénéenne..... p16
- 5 Dévaler les pistes forestières à VTT..... p18
- 6 Parcourir l'itinéraire des sculptures de marbre..... p20

Été

- 7 Faire la fête du brandon..... p22
- 8 Randonner jusqu'au lac Vert et admirer les cascades..... p24

TOP 5 des plus belles cascades !

..... p26

- 9 Défier les cols du Tour de France .. p28
- 10 Se suspendre à une tyrolienne géante..... p30
- 11 Bivouaquer au lac d'Espingo..... p32

Ma nuit en refuge dans les Pyrénées centrales.

..... p34

- 12 Descendre la Garonne en rafting.. p36
- 13 Survoler la ville en parapente p38
- 14 Parcourir le tour d'Espiau en trail.. p40
- 15 Escalader dans les Pyrénées haut-garonnaises..... p42

Automne

- 16 Écouter et observer le brame du cerf p44
- 17 Partir à la chasse des saveurs de l'automne..... p46
- 18 Se ressourcer aux thermes de Luchon p48
- 19 Partir à la découverte des cromlechs p50
- 20 Visiter l'écomusée de la Cité des abeilles p52
- 21 Déguster un gâteau à la broche au marché..... p54
- Saveurs gourmandes**..... p56

Hiver

- 22 Skier en mode nordique ! p58
- Quelle station est faite pour vous ?**..... p60

- 23 Survoler les plus hauts sommets en planeur p62
- 24 Glisser en airboard sur les pistes.. p64
- 25 Rejoindre la cabane de l'Escalette à raquettes..... p66

Week-end en famille avec Élodie

..... p68

Nos temps forts de l'année

..... p72

Voyager écoresponsable c'est possible

..... p74

Interview Nuriám Mangas

..... p76

Jeux, podcasts & DIY marque-page

..... p78

Nos bonnes adresses

..... p88

Annuaire

..... p102

Document non contractuel et non exhaustif. Les informations sont mentionnées à titre indicatif et arrêtées au 06/05/2023. L'Office de Tourisme ne saurait être tenu responsable en cas de changement des informations communiquées. Toute représentation, reproduction intégrale ou partielle des articles et illustrations est interdite. Publication : Pyrénées 31 Tourisme - Rédaction : Pyrénées 31 Tourisme. Conception, rédaction et illustrations : Comtogether.fr - Crédit photo : Anthony Gonzalez, Unsplash, Adobe Stock, Station de Peyragudes, Haute Garonne montagne, Philippe Legrand, Pierre-Yves Guise Crois'air, Alexandre Lamoureux, Thermes de Luchon, elo.die.86 - Impression : Art & Caractère, certifiée « Imprim'Vert ». Traductions : Katya Knight / Manuela G. Ne pas jeter sur la voie publique.

Guide sensoriel écoresponsable

Parce que la préservation de notre environnement et de notre destination est une **préoccupation majeure**, notre magazine est **100% écoresponsable**. Il a été imprimé avec des **encres végétales** et sur un **papier 100% recyclé** afin de réduire notre impact environnemental, par une imprimerie en Occitanie, **certifiée FSC et Imprim'vert**. La couverture est en **papier refit coton** issu de la récupération de **résidus textiles**, en provenance de l'industrie de la mode, certifiée FSC. Nous travaillons en **circuit court** (voir la carte ci-dessous) avec un façonnier et un parfumeur situés également en Occitanie. Notre agence de communication est la première agence à avoir été **labellisée Responsabilité Sociétale des Entreprises** par l'AFNOR dans le sud de la France.

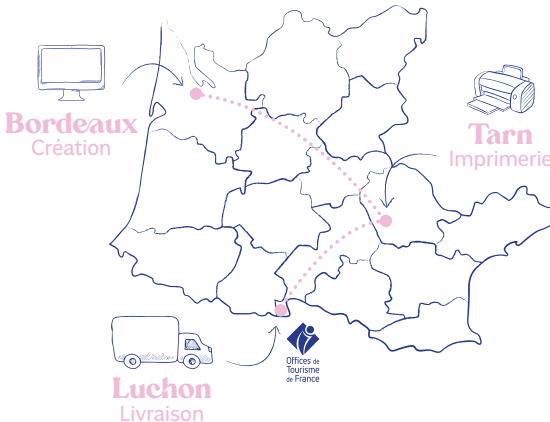
EN. Our magazine is 100% eco-responsible (vegetable inks, 100% recycled paper, printed by a printing company of the south-west certified FSC and Imprim'vert). We work with suppliers located in Haute-Garonne and our communication agency is labeled «CSR» by AFNOR.

ES. Nuestra revista es 100% ecoresponsable (es impresa con tintas vegetales en un papel 100% reciclado por una imprenta del Suroeste certificada FSC e Imprim'vert). Trabajamos con proveedores locales y nuestra agencia de comunicación esta certificada «RSC» por la AFNOR.



Le saviez-vous ?

"Notre magazine sensoriel 2022-2023" a été classé **meilleur magazine d'information de France** par le concours national des **"Trophées de la Communication"**.



Lexique

• Papier recyclé

Papier issu de la collecte des corbeilles à papier. Il peut être recyclé 7 fois.

EN. Paper from the collection of waste paper baskets. It can be recycled 7 times.

ES. Papel procedente de la recogida de papeleras. Se puede reciclar 7 veces.

• Imprim'vert

Label garantissant la maîtrise des impacts environnementaux des imprimeries.

EN. Label guaranteeing the control of the environmental impacts of printing works.

ES. Etiqueta que garantiza el control de los impactos ambientales de las imprentas.

• Encres végétales

Encres naturelles à base de soja ou de colza.

EN. Natural inks based on soy or rapeseed.

ES. Tintas naturales a base de soja o colza.

• FSC

Label garantissant une gestion durable des forêts.

EN. Label guaranteeing sustainable forest management.

ES. Etiqueta que garantiza la gestión forestal sostenible.

• Circuit court

Processus de fabrication intégralement réalisé dans le Sud-Ouest.

EN. Manufacturing process entirely carried out in the South-West.

ES. Proceso de fabricación íntegramente realizado en el Sur-Oeste.

• Durable

Nous avons conçu ce guide comme un outil pratique, séduisant et durable. C'est pourquoi nous en avons fait un bel objet que vous pouvez conserver en souvenir de vos vacances.

EN. We have specifically created this magazine to be sustainable as well as visually attractive. Use it, enjoy it and pass it on!

ES. Hemos creado esta revista para que sea sostenible. Atractiva y estética, representa un recuerdo de las vacaciones y un bonito objeto que se transmite.

CE GUIDE EST SENSORIEL

Vos sens en éveil



Contemplez nos plus beaux paysages



Ressentez le territoire comme si vous y étiez



Humez les senteurs du coin



À l'écoute des sons et de l'ambiance locale



Éveillez vos papilles avec nos produits locaux





France












La carte de destination Pyrénées 31



Espagne

(VAL D'ARAN)

LÉGENDE

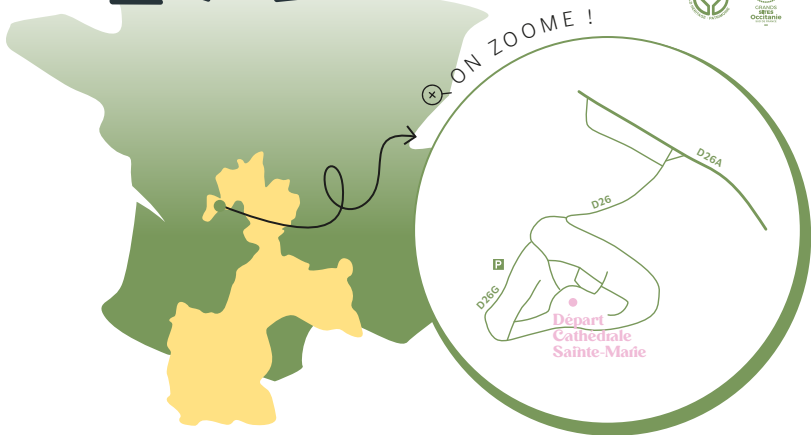
-  Gare
-  Télécabine, ouverture Noël 2023
-  Office de Tourisme
-  Point d'information
-  Station de montagne
-  ... Véloroute
-  Station thermique
-  Grands sites Occitanie
-  Patrimoine mondial de l'Unesco

Espagne

01 Découvrir les trésors de Saint-Bertrand en s'amusant



Jouez à un jeu de piste captivant : le chemin du crocodile. Une aventure ludique et connectée qui vous emmènera à travers les rues pittoresques de Saint-Bertrand-de-Comminges, classé « Plus Beau Village de France ».



Durée
≈ 2h



Distance
4km



Saison
Toute l'année



Niveau
Moyen



Budget
Gratuit



Sur le parvis de la cathédrale, devant le site d'accueil des Olivétains, commencez par **télécharger l'application gratuite Baludik et activez le jeu de piste**. Votre mission commence face à l'immense **cathédrale de Saint-Bertrand**, en haute-ville. Dans cette aventure, vous accompagnerez Sam et suivrez Falco, son ami le faucon pèlerin. Sur le parcours, juché d'**indices et d'énigmes**, découvrez les **chemins de St-Jacques-de-Compostelle**, les **vestiges gallo-romains** de la basse-ville mais aussi la magnifique **basilique Saint-Just de Valcabrière**. Grâce au jeu de piste, vous découvrirez un patrimoine et une histoire insoupçonnés par les autres visiteurs : **fermes bâties commingeoises**, les **portes fortifiées de Majou et Cabirole** ou encore les **vestiges de la basilique paléochrétienne**. À l'arrivée, vous arriverez à percer le mystère du **crocodile de Saint-Bertrand**. Prenez en photo le reptile et ses 2,5 mètres de long comme souvenir de cette expérience divertissante !

EN. Discover the treasures of Saint-Bertrand-de-Comminges with the Baludik app: «Le chemin du crocodile». Spend a couple of captivating hours solving the 12 riddles of this treasure hunt along a 4 km route.

ES. Descubra los tesoros de Saint-Bertrand-de-Comminges gracias a la aventura que ofrece la aplicación Baludik, «Le chemin du crocodile» (El camino del cocodrilo). Por un recorrido de 4 km, los 12 enigmas de este juego de pistas le cautivarán durante cerca de 2 horas.

Bon à savoir !

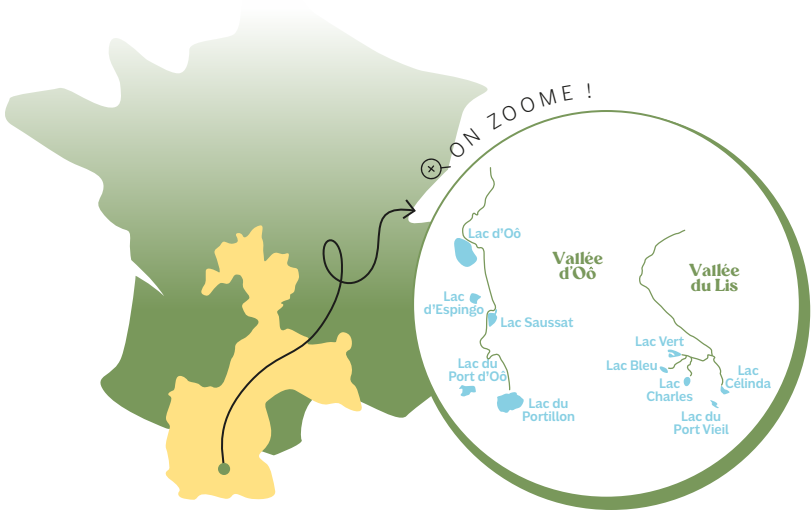
Avec votre smartphone en main, vous visiterez Saint-Bertrand-de-Comminges et le site de Valcabrière pendant environ **2h** et sur une distance de **4km**.

Prévoyez de bonnes chaussures de marche et de l'eau. Vous stationnerez au parking de la haute-ville situé à quelques mètres du point de départ.

02 Pêcher la truite sauvage dans les eaux et lacs de montagne



Si vous avez aimé le film « Et au milieu coule une rivière », vous savez déjà que la pêche est un art de vivre, une discipline, une chanson de geste.



Durée
À partir d'1/2 journée



Saison
Printemps et été



Niveau
Facile



Budget
À partir de 35€



Comment mieux découvrir nos torrents, **rivières et lacs idylliques**, que par la pratique de la pêche à la truite.

Trempez vos pieds dans **les eaux vives de la Garonne, de la Pique et leurs multiples affluents** : quel froid ! Les salmonidés adorent cette fraîcheur, idéale pour leur bon développement. Avec leurs différentes techniques dont la **pêche au « toc »**, une tradition locale, nos guides de pêche vous inviteront à **« apprendre la rivière »**, ce milieu si fragile...

Pas besoin de matériel spécifique ou de connaissance particulière, tout est pensé pour vous et pour vous faire profiter de ces instants au maximum et qui sait ? Peut-être arriverez-vous à leurrer une belle truite au détour d'un méandre ?

Faites-vous accompagner par un guide de pêche ! (plus d'informations p.88).

EN. *Whether you already enjoy freshwater fishing or would like to try your hand at it, come and discover the pleasure of angling in our beautiful Pyrenean waters. Come for half a day, or longer if you wish.*

ES. *Ya sea un aficionado a la pesca en agua dulce o que quiera iniciarse a esta actividad en medio de la naturaleza, le invitamos a descubrir todos sus placeres en nuestras hermosas aguas pirenaicas. Durante medio día o una estancia, ¿todo es posible!*

Bon à savoir !

Nos guides s'adapteront à toutes vos demandes. Il faut prévoir **au minimum une demi-journée** pour cette activité mais vous pouvez aussi décider de vous laisser tenter par un **séjour plus long** selon vos envies.

TOP 5 des plus beaux lacs !



1 Lac Vert

Situé à environ **3h de marche** du parking de la vallée du Lys, le lac Vert doit son nom aux **algues microscopiques** qui lui donnent cette couleur émeraude si particulière. Alimenté par plusieurs cascades, c'est un véritable havre de paix qui se mérite ! Pour agrémenter votre balade sur le sentier balisé qui mène jusqu'au lac, vous croiserez de **nombreuses cascades** comme celles du Cœur ou de Coume...

EN. From the car park in the Lys valley, set off on a 3-hour walk to the Lac Vert, a haven of peace !

ES. A partir del aparcamiento del valle del Lys, salga para 3h de marcha y encuentre el remanso de paz del lago Verde.

2 Lac d'Espingo

Situé entre les lacs d'Oô et du Portillon, à **1900m d'altitude**, ce lac glaciaire est un des rares dans les Pyrénées où les **truites** se reproduisent naturellement. Au cœur du cirque d'Espingo, s'étendent des estives où s'épanouissent **chèvres, moutons et chevaux**. Si vous souhaitez vous isoler pour méditer, nous vous conseillons le lac Saussat, à quelques pas du lac d'Espingo.

EN. Situated at an altitude of 1900 metres, the Espingo lake has natural spawning grounds for trouts.

ES. Situado a 1.900 metros de altitud, el lago de Espingo alberga criaderos naturales de truchas.

3 Lac du Portillon

Dans la haute **vallée d'Oô**, le lac du Portillon est situé au pied du toit de la Haute-Garonne, le **pic de Perdiguère** (3222m d'altitude !). Compte tenu de l'altitude élevée du lac (**2570m**), le dépaysement du site est garanti avec une arrivée au niveau du barrage, en plein cœur du cirque du Portillon. Du fait du dénivelé relativement important, faites-vous accompagner par nos **professionnels de la montagne** pour randonner et rejoindre ce petit coin de paradis en toute sécurité.

EN. The Portillon lake is located at the foot of the Perdiguère peak - complete peace guaranteed !

ES. El lago del Portillon está situado al pie del pico de Perdiguère. El cambio de aires es total.

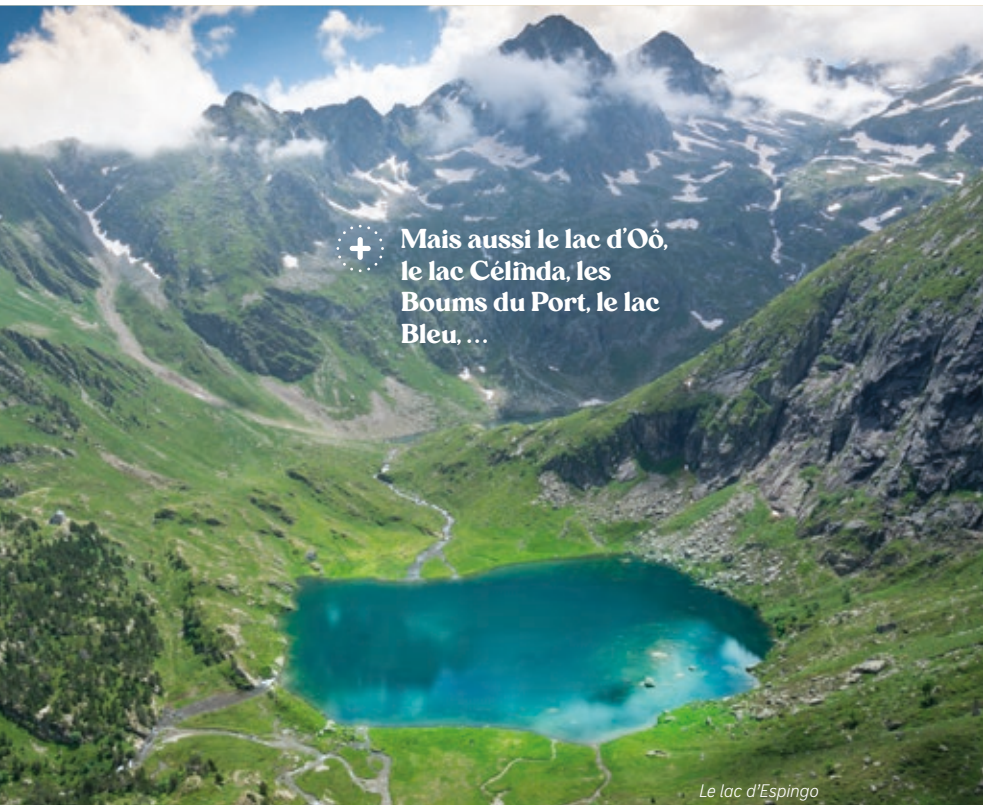


4 Lac de Saint-Pé-d'Ardet

Situé dans le **piémont des Pyrénées centrales**, en plein cœur des Frontignes, le petit lac de Saint-Pé-d'Ardet se trouve à la sortie du village en direction du **Pas du Bouchet**. D'origine karstique et glaciaire, le site est un **spot de pêche** reconnu en raison des nombreuses espèces de poissons qui peuplent le lac comme les gardons, les perches, ou encore les brochets...

EN. The small Saint-Pé d'Ardet lake, formed by glacial activity, is a well-known fishing spot.

ES. De origen kárstico y glaciar, el pequeño lago de Saint-Pé d'Ardet es un reconocido punto de pesca.



+ Mais aussi le lac d'Oô,
le lac Céliinda, les
Boums du Port, le lac
Bleu, ...

Le lac d'Espingo

5 Lac de Géry

À deux pas de la Garonne, le décor au bord du lac est somptueux ! Face à vous, le **Pic du Gar** et ses immenses falaises et le **Cap du Mont** avec ses grottes creusées, vous contemplant. La **montagne de Rié**, au pied de laquelle se trouve la carrière de marbre de Saint-Béat-Lez, fait également partie du panorama. Un petit chemin vous permet de faire le tour du lac aménagé où les pratiques de la pêche, du mini-golf, de la pétanque, ou encore du pédalo sont possibles !

EN. Just a stone's throw from the Garonne, the stunning Lac de Géry offers a wide range of activities.

ES. A dos pasos de la Garona, el magnífico lago de Géry le ofrece numerosas actividades.

03

Faire un stage de survie en pleine nature



Vous adorez Mike Horn, vous êtes fan de Koh-Lanta et vous voulez réveiller l'aventurier qui sommeille en vous ? Nous avons pensé à vous avec cette expérience inoubliable.



Durée
1 journée



Saison
Printemps et été



Niveau
Moyen



Budget
100€/pers.



Avec **Jean-Marc**, l'aventure est immersive ! Vous allez apprendre à **éveiller vos sens**, à humer l'air des forêts comme une proie ou comme un prédateur, à écouter la vie discrète des estives et des cours d'eau.

Très vite vous saurez vous orienter, progresser en pleine forêt, vous abriter, allumer un feu, vous alimenter ; et vous découvrirez aussi les bases du secourisme en montagne.

Pêcheur, sportif, observateur de la faune et de la flore, Jean-Marc vous dévoilera ses **secrets d'intégration dans l'espace naturel**.

Jean-Marc est aussi un rêveur passionnant. Il partagera sûrement avec vous l'un de **ses contes et quelques anecdotes** des Pyrénées centrales.

CONTACT :

Jean-Marc Biolley, conteur des cimes

06 87 12 72 88 - opea-peche@laposte.net

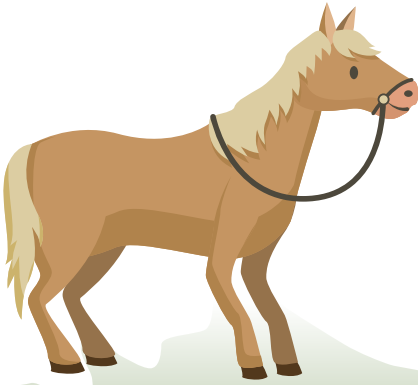
EN. *Ideal for reconnecting with nature and rediscovering your inner adventurer, a day spent with Jean-Marc will awake all your senses! Alongside him, you can discover how to live independently in the mountains.*

ES. *Ideal para reconectar con la naturaleza y recuperar el instinto de aventurero latente en usted, el día que le ofrece Jean-Marc va a despertar todos sus sentidos. En sus pasos, aprenderá a vivir de forma autónoma, en medio de la montaña.*

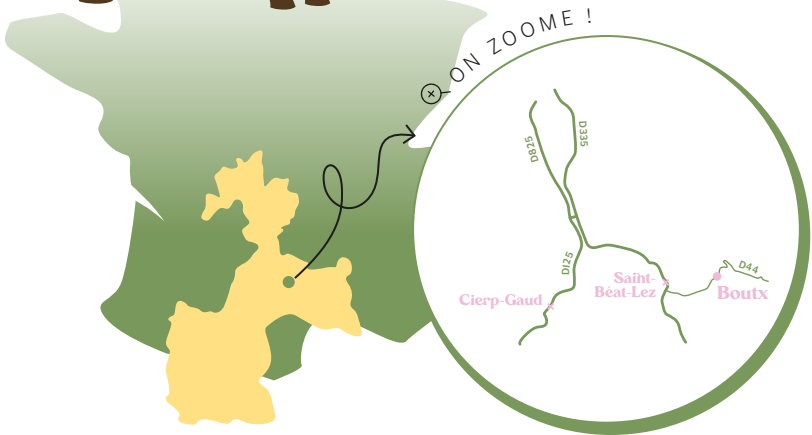
Bon à savoir !

Ce stage se déroulera au minimum sur **une journée** et n'est **pas adapté aux enfants de moins de 10 ans**. Nous vous conseillons de tenter l'aventure en famille avec de grands ados ou entre amis.

04 Se balader à poney au cœur de la forêt pyrénéenne



Depuis le petit village de Boutx, laissez vos enfants apprivoiser et monter Lutin, Angela, Fleur, Pentecôte et leurs amis pour une balade à poney au cœur de la forêt, à la découverte de la faune et de la flore pyrénéennes.



Durée
1h



Saison
Printemps, été
et automne



Niveau
Facile



Budget
10€ 30 mn
15€ 1h



À écouter



À votre arrivée au **centre équestre**, vos enfants recevront des conseils utiles sur la manière de monter et de descendre de leur poney en toute sécurité. Après avoir fait connaissance avec vos nouveaux compagnons de route, prenez le départ de votre balade au **bord de la rivière** avant de rejoindre la **forêt** par le petit sentier pavé. Dressés pour le portage et la randonnée, les poneys sont des animaux doux et bien entraînés qui peuvent facilement s'adapter aux enfants et aux débutants. Ils adorent être caressés notamment pendant les pauses. Lors de la randonnée, vous pourrez découvrir la **nature sauvage** des Pyrénées et peut-être aurez-vous la chance d'apercevoir une biche, un cerf, un chevreuil ou encore des écureuils... Les enfants seront ravis de pouvoir nourrir, brosser et caresser les poneys. La balade à dos de poney est une activité amusante et éducative, parfaite pour créer des **souvenirs inoubliables en famille**.

CONTACT : Equiboutx, centre équestre
Coumanie, 31440 Boutx, 06 81 76 94 18
www.equiboutx.fr

EN. From the small village of Boutx, share the joys of a pony ride with your children in the Pyrenean countryside. The picnic area by the stream at the horse riding club is a picturesque setting for a snack and a break.

ES. A partir del pequeño pueblo de Boutx, compartá con sus hijos los placeres de un paseo en póney, por la naturaleza pirenaica. En el centro ecuestre, un espacio de picnic a orillas del riachuelo, le ofrece el marco ideal para una apetitosa pausa.



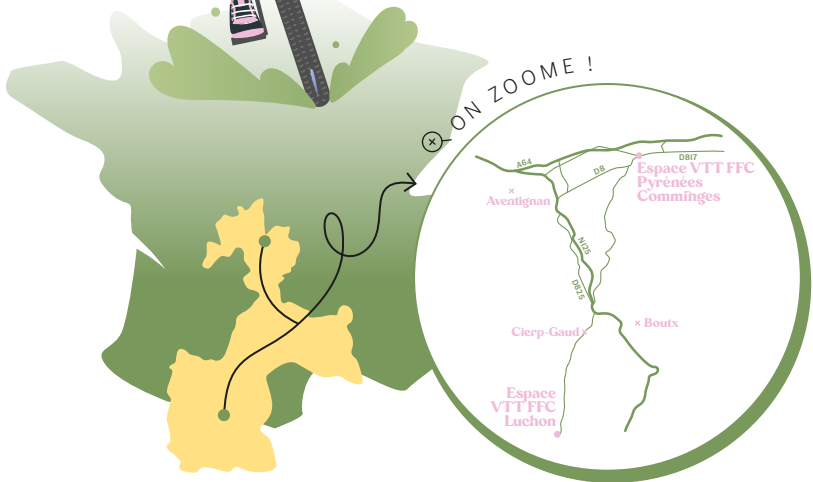
Bon à savoir !

Les promenades se font en famille, à pied pour les parents et à dos de poney pour les enfants. Possibilité de promenade à cheval – Stage découverte Poney – plusieurs parcours – pique-nique sur place ou au bord du ruisseau (tables + barbecues à disposition près de la rivière).

05 Dévaler les pistes forestières à VTT



Découvrez de beaux itinéraires descendants sur l'ensemble de nos vallées. Variés (monotraces, chemins forestiers...), ils vous entraînent vers un max de sensations !



Saison

Printemps, été et automne



Niveau

Moyen à difficile



Budget

À partir de 30€ / jour



À écouter



Quel que soit votre niveau, vous trouverez forcément un **circuit adapté** à votre pratique ou à celle de votre famille. Choisissez de traverser la forêt de **Sauveterre-de-Comminges** dans tous les sens, de découvrir les chênes verts des **Frontignes**, d'admirer les grands hêtres de **Marignac** et les grands sapins qui entourent nos **stations de ski**. Ici vous disposerez d'un terrain de jeu immense avec **deux espaces VTT-FFC**. L'espace VTT-FFC du **Pays de Luchon** qui comprend 17 parcours soit plus de 269 km de pistes entretenues et balisées ainsi que l'espace VTT-FFC **Pyrénées-Comminges** et ses 20 parcours sur près de 300 km de pistes. Avant de vous engager dans cette aventure enivrante, vérifiez que l'itinéraire est adapté à votre niveau. N'oubliez pas que le **port du casque et les équipements de protection sont obligatoires**. Surtout respectez les autres usagers, contrôlez votre vitesse et votre trajectoire. Bonne descente !

Louez votre matériel vélo ! (plus d'informations p.106).

EN. Riding a mountain bike along forest tracks is a truly incredible experience. To enjoy this thrilling activity, head for the VTT-FFC Pyrénées Comminges et Pays de Luchon areas. A knowledgeable mountain bike guide will help find the most suitable route for you.

ES. Bajar las pistas forestales en BTT procura sensaciones increíbles. Para realizar esta práctica palpitante, dirección los espacios VTT-FFC Pyrénées Comminges et Pays de Luchon. Un acompañante BTT le orientará hacia el recorrido más adaptado.

Bon à savoir !

Nous vous conseillons de faire appel pour votre sortie à un **moniteur de VTT** qui pourra vous encadrer et veiller sur vous et votre famille.

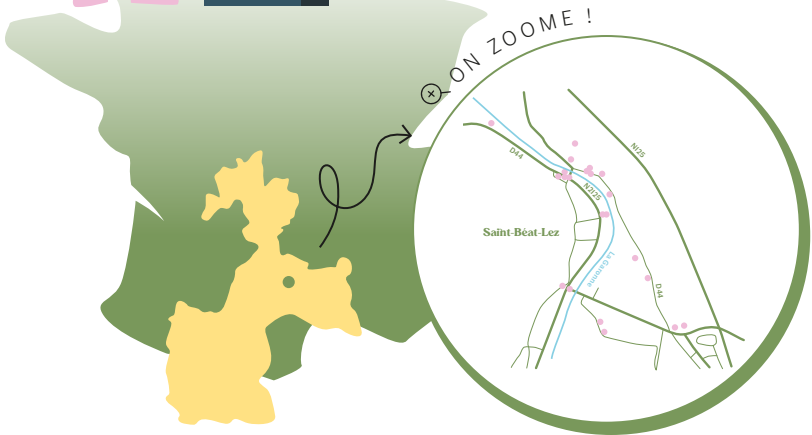
Faites-vous accompagner par un accompagnateur/moniteur ! (plus d'informations p.90 à 92).

06

Parcourir l'itinéraire des sculptures de marbre



Déambulez dans les rues du village de Saint-Béat-Lez et admirez les sculptures monumentales de marbre. En juillet, rencontrez les artistes créant les nouvelles œuvres.



Distance
≈ 2km



Saison
Toute l'année



Niveau
Facile



Budget
Gratuit



À écouter



Héritière d'une longue tradition d'extraction du marbre depuis l'**époque romaine**, Saint-Béat-Lez a fait cadeau de ses roches un peu partout en France : Versailles, Saint-Bertrand-de-Comminges... Au fil de votre promenade, vous découvrirez des oeuvres monumentales anciennes et récentes, rugueuses ou lisses, polies ou bouchardées... Cette année, le **Festival de la sculpture et du marbre** fêtera son **23^e anniversaire**. Véritable richesse culturelle, cet événement n'a pas fini de vous étonner ! Pensez à aller vous balader sur le chemin des sculptures au **lac de Géry**, il s'enrichit chaque année d'œuvres créées pendant le festival. Depuis quelques années, une vingtaine de villages de notre territoire ont aussi souhaité exposer des sculptures. À vous de les découvrir !

Festival de la sculpture et du marbre de Saint-Béat-Lez, du 09/07 au 29/07/2023.

Retrouvez le programme complet en consultant www.pyrenees31.com/agenda

EN. Drawing on its long tradition of marble extraction, the village of Saint-Béat-Lez hosts an annual Festival de la sculpture et du marbre. See some fascinating and impressive works of art in the narrow village streets and along the shores of lake Géry.

ES. En resonancia con su larga tradición de extracción del mármol, el pueblo de Saint-Béat-Lez recibe cada año el Festival de la sculpture et du marbre. Por sus callejuelas y en el lago de Géry, vaya al encuentro de obras fascinantes.



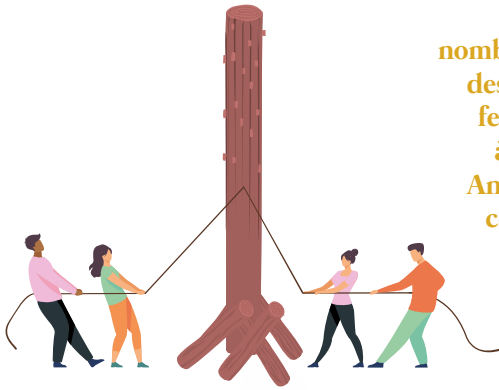
Bon à savoir !

Flashez le QR Code avec votre smartphone pour accéder à l'**itinéraire audioguidé** des jolies sculptures. Pour en

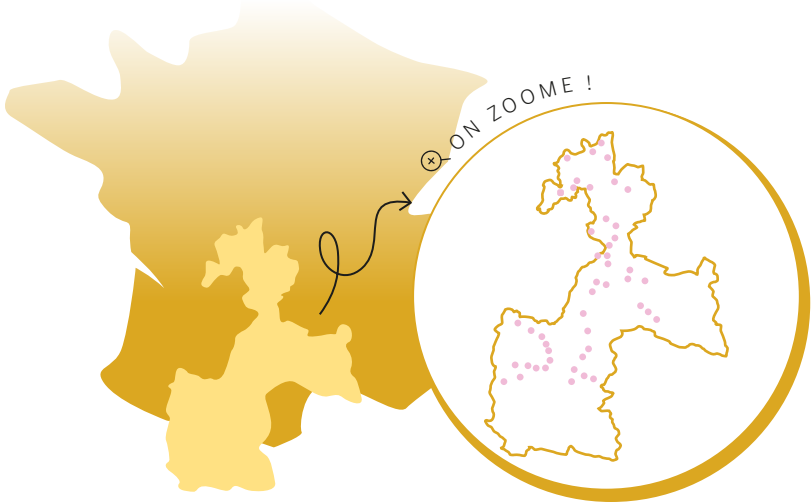


savoir encore plus sur l'histoire du marbre à Saint-Béat-Lez, des visites guidées sont organisées. Vous trouverez toutes les dates sur pyrenees31.com/agenda

07 Faire la fête du brandon



Participez aux fêtes du solstice d'été dans de nombreux villages ! Typiques des Pyrénées centrales, ces feux de la Saint-Jean sont à découvrir absolument. Ancrée dans les mémoires, cette tradition millénaire perdue en France, en Espagne et en Andorre.



Durée
≈ 1h



Saison
Été



Niveau
Facile



Budget
Gratuit



À écouter



Le culte du feu au solstice d'été est **antérieur à l'ère chrétienne**. Si cette célébration est au départ païenne, elle a été christianisée au fil de l'Histoire et associée à la **célébration de Saint Jean-Baptiste**.

Aujourd'hui, le brandon de la Saint-Jean est une **fête traditionnelle et populaire** que vous pouvez retrouver dans nos vallées du Larboust, d'Oueil, de la Pique, de la Garonne et des Frontignes.

Un ou deux mois avant la fête, un arbre est fendu à l'aide de coins (le brandon ou « eth har / halhar » en gascon). Les villageois y mettent le feu après l'avoir décoré.

Selon les villages, vous pourrez participer à un repas, des chants, des danses... et vous laisser bercer par le crépitement du feu.

En 2015, cette pratique a été inscrite sur la **liste du patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO**.

EN. For a totally immersive experience, visit the fiery festival of St Jean celebrated in many of our Pyrenean villages. We welcome the summer solstice with large bonfires, music, songs and feasting.

ES. ¡Inmersión total en la tradición local con la fiesta del haro (tronco de árbol)! En efecto, nuestros pueblos pirenaicos celebran el solsticio de verano alrededor de grandes hogueras alimentadas con haros (gruesos troncos de árbol). Le esperan músicas, banquetes y cantos.

Bon à savoir !

De nombreux villages organisent le brandon durant le mois de **juin**.

Retrouvez l'ensemble des dates en consultant notre agenda **www.pyrenees31.com/agenda**

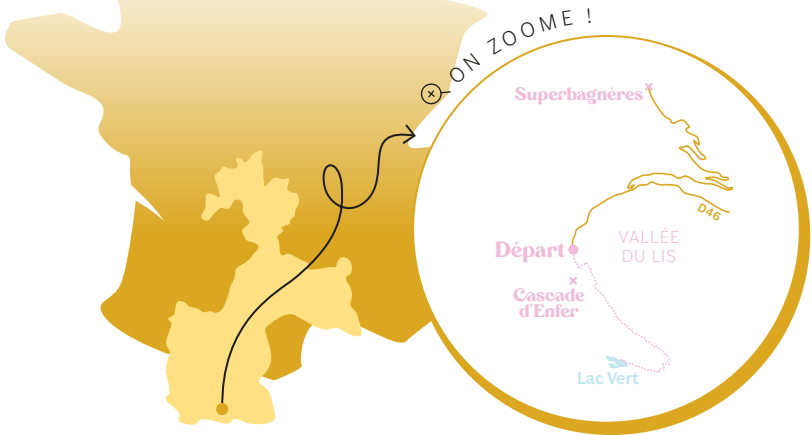


08

Randonner jusqu'au lac Vert et admirer les cascades



Le lac vert est un petit coin de paradis où vous aurez plaisir à vous reposer après trois bonnes heures de marche. Avant de contempler ses eaux émeraudes, vous recevrez les embruns des cascades et d'Enfer et du Cœur, portés par la brise du sous-bois. Peut-être apercevrez-vous des isards, où un milan royal scrutant les marmottes.



Durée
≈ 5h30 A/R



Distance
11,7 km-995m
dénivelé positif



Saison
Printemps
et été



Niveau
Difficile



Budget
Gratuit



À écouter

Au fond de la vallée du Lis, dirigez-vous vers la **cascade d'Enfer**. Après 10 minutes de marche, passez l'usine hydroélectrique EDF pour atteindre la tonitrueuse cascade, haute de **70m**. Revenez franchir le torrent sur la passerelle en direction du lac Vert. Revenez vers le parking, traversez le torrent sur la passerelle en direction du lac Vert. Découvrez alors les premiers lacets **au cœur d'une forêt très dense** qui vous feront prendre doucement de l'altitude. Par la suite, vous trouverez de **nombreuses cascades** (Houradade, Cau, La Coume, cascade du Cœur). Suivez le sentier, en direction du sud-est, et engagez-vous dans la montée d'un vallon encaissé. Soufflez un peu au niveau du **lac des Graouès** et continuez à droite vers le lac Vert. Vous y êtes ! Contemplez ce **lac glaciaire aux eaux émeraudes** avec sa presque caractéristique. Suivez le balisage en longeant les rives du lac puis redescendez par la **cabane de Prat Long** qui apparaîtra sur votre gauche.

EN. In order to admire the emerald waters of the Lac Vert, prepare yourself for 3 hours of intense walking. Along the way, you'll see four waterfalls: Houradade, Cau, La Coume and du Cœur as well as the Graouès lake. A memorable experience in every way!

ES. Para admirar las aguas esmeraldas del Lago Vert, prepárese a vivir 3 intensas horas de marcha, con muchos descubrimientos. Por el camino, las cascadas de Houradade, Cau, La Coume y del Cœur, y después el Lago des Graouès, le ofrecen hermosos momentos.

Bon à savoir !

Prévoir de l'eau, de la nourriture, des chaussures et des vêtements adaptés à la montagne. **Retrouvez la trace GPX et l'itinéraire détaillé sur fond IGN® en flashant le QR code suivant.**



TOP 5 des plus belles cascades !

1 Cascade d'Enfer

Au fond de la **vallée du Lys**, à 15 minutes environ de Luchon, la cascade d'Enfer impose avec ses **70m de chute d'eau**. Elle offre un spectacle impressionnant grâce à ses eaux qui s'écoulent avec force et fracas sur les rochers, au pied de la centrale hydroélectrique du Portillon. La cascade est **facilement accessible** à pied en suivant le petit sentier balisé pendant 10 minutes depuis le parking de la vallée du lys.

EN. About 15 minutes from Luchon, the Enfer or 'hell' waterfall has an impressive 70m drop !

ES. A unos 15 minutos de Luchon, la cascada d'Enfer (del Infierno) impresiona por sus 70m de caída de agua.

2 Cascade d'Oô

Au cœur d'un cirque, avec en toile de fond le sommet du **Grand Quayrat** et ses 3060m d'altitude, la cascade du lac d'Oô offre une chute d'eau spectaculaire de près de **275m** en provenance du **lac d'Espingo** situé en amont.

EN. In the heart of the amphitheatre-shaped valley, the Lac d'Oô waterfall is truly spectacular !

ES. En el corazón de un circo, la cascada del lago d'Oô ofrece una caída de agua espectacular.

3 Cascades du canyon d'Arlos

À 15 minutes environ à pied du petit village d'**Arlos** situé dans la vallée de Saint-Béat-Lez, vous découvrirez **3 petites cascades** très appréciées par les amateurs de **canyoning**. Au cœur d'une forêt très dense et rafraîchissante en été, la chute finale d'environ 5m de haut est magnifique et invite à la contemplation.

EN. About 15 minutes' walk from Arlos, there are 3 small waterfalls ideal for canyoning.

ES. A unos 15 minutos a pie de Arlos, descubrirá 3 pequeñas cascadas ideales para el barranquismo.



Mais aussi les cascades du Cœur de Calahoure, du Gouffre d'Enfer...

4 Cascade de Juzet de Luchon

e-Située au cœur du petit bourg de Juzet-de-Luchon, à quelques minutes seulement de Luchon, c'est **l'une des cascades les plus accessibles**. Très appréciée des familles, sa **chute d'eau d'environ 40m** traverse une **faille de schistes bruns-rougeâtres**. Véritable oasis de fraîcheur en plein été, le site abritait jadis un moulin à eau qui permettait d'alimenter en énergie les villageois.

EN. Very popular with families, the Juzet de Luchon waterfall is an oasis of freshness !

ES. Muy apreciada por las familias, la cascada de Juzet de Luchon ofrece un verdadero oasis de frescor.



La cascade d'Enfer

5 Cascade Sidonie

Très belle cascade d'environ **35m de hauteur** située sur la route du Col du Portillon à proximité du village de **Saint-Mamet**. On y accède grâce à une petite randonnée facile et accessible, même en hiver. Vous pourrez **contempler distinctement deux sauts**, en amont une chute de plusieurs mètres dans un petit bassin. En aval, directement visible en contre bas de la route, vous pourrez voir une deuxième chute, plus verticale et franche.

EN. Located on the mountain pass Col du Portillon road, the Sidonie waterfall is easily accessible, even in winter.

ES. Situada en la carretera del puerto de montaña del Portillon, se puede acceder con facilidad a la cascada Sidonie, incluso en invierno.

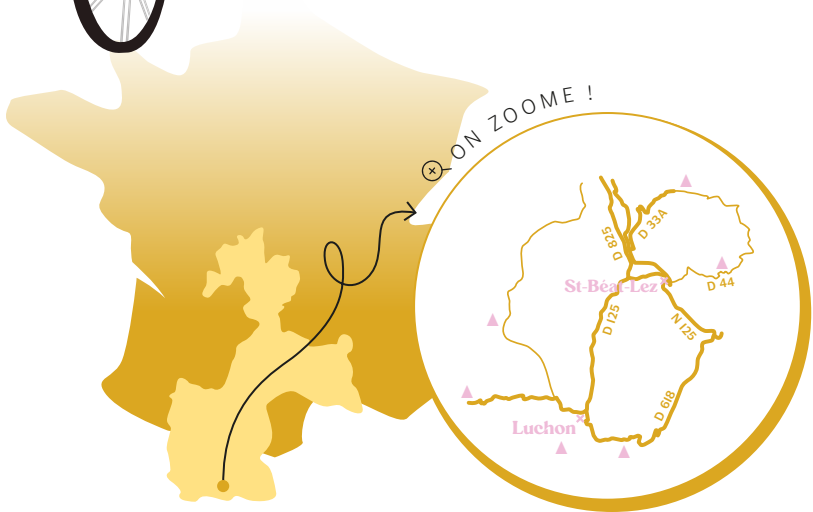


09

Défier les cols du Tour de France



Comme les coureurs du Tour de France, venez défier les plus grands cols pyrénéens de cette course mythique. Enfourchez votre vélo et faites chauffer les cuisses, avant d'atteindre le graal. Votre plus belle récompense : un inoubliable panorama sur les vallées et les sommets de plus de 3 000m.



Durée
≈ 2h à 7h



Distance
12 à 141 km



Saison
Printemps, été
et automne



Niveau
Difficile



Budget
Gratuit



À écouter



Avec leurs pentes moyennes de 6 à 7%, le **col des Ares** et le **col du Portillon** seront vos premiers beaux défis à relever, pour vous préparer aux plus grands cols des Pyrénées Haut-Garonnaises.

Le **col de Menté**, le **col de Peyresourde**, le **Port de Balès** et la **montée de Superbagnères** sont classés en première catégorie.

Ils vous réservent quelques **côtes à 10 ou 12%** ! Le passage répété du Tour de France, leur pente, et leur **paysages grandioses** les ont rendus mythiques !

Pour réduire un peu l'effort sans réduire votre plaisir, vous pouvez **louer un vélo à assistance électrique** chez l'un de nos nombreux spécialistes locaux.

Louez votre matériel vélo ! (plus d'informations p.106).

EN. *Imagine you are a Tour de France cyclist by biking along some of the great Pyrenean mountain passes (our personal favourites: the Menté, Peyresourde, Port de Balès and Superbagnères routes). Good physical fitness is recommended !*

ES. *Póngase en la piel de un ciclista del Tour de France , recorriendo algunos de los grandes puertos de montaña pirenaicos (nuestros favoritos: Menté, Peyresourde, le Port de Balès y la subida de Superbagnères).*

Bon à savoir !

Veillez à bien consulter les conditions d'accessibilité de nos cols, notamment en hiver. **Plus d'infos sur: www.inforoute31.fr.**

Retrouvez l'ensemble de nos circuits cyclotourisme en parcourant notre page **www.pyrenees31.com/outdoor/cyclotourisme**



10 Se suspendre à une tyrolienne géante



Les vacances à la montagne, c'est aussi faire le plein de sensations fortes et de montées d'adrénaline ! Faites le grand pas ou le grand saut... Et découvrez la tyrolienne géante.

ON ZOOOME !



Saison
Printemps, été et automne



Niveau
Facile



Budget
Option 6€ ou pack vertigo comprenant la tyrolienne 39€



À écouter



C'est au **Parc Pyrénées Hô**, situé à **Cierp-Gaud** que vous pourrez tenter l'aventure. La tyrolienne géante est l'attraction phare de ce parc dédié aux activités extérieures comme les parcours d'**accrobranche**, le **free jump** ou la **via ferrata**.

Au moment de vous élaner sur la plateforme de départ, vous sentirez votre cœur battre fort ; et avec courage. Vous vous élançerez dans les airs, accroché à un câble d'acier au-dessus de la forêt. Incontournable, cette activité vous donnera la sensation de caresser l'air et de survoler les paysages comme un oiseau. Avant de vous lancer, voici une information qui peut faire la différence : cette tyrolienne de **250 mètres de long** est perchée à **60 mètres de haut** sur une falaise. Alors cap ou pas cap ?

CONTACT :

Pyrénées Hô, à Cierp-Gaud

05 61 94 08 36 - www.pyrenees-ho.com

***EN.** If you want one unusual challenge this summer, we recommend the great zipline or flying fox in Cierp-Gaud in the Parc Pyrénées Hô. Perched 60 metres high on a cliff, you descend 250 metres along a cable running through the dense forest.*

***ES.** Si quiere superar un reto este verano, le recomendamos la gran trolina del Parc Pyrénées Hô, en Cierp-Gaud. Colgada a 60 metros por encima de un acantilado, le hace vivir increíbles sensaciones por encima del bosque, por un cable de 250 metros de largo.*



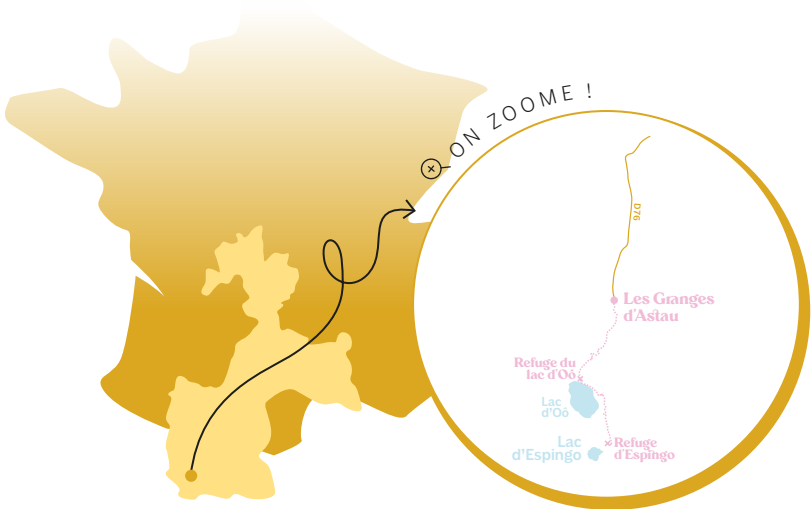
Bon à savoir !

Cette activité est possible pour tous à condition d'avoir au **minimum 12 ans** et de peser entre **40kg et 120kg**, tout cela pour la sécurité de chacun.

11 Bivouaquer au lac d'Espingo



Offrez-vous
une nuit
contemplative...
Vous profiterez
d'instantanés uniques
sous la voie
lactée, en solo ou
accompagné.



Durée
≈ 6h A/R



Distance
≈ 12km - 842m
dénivelé positif



Saison
Printemps, été
et automne



Niveau
Difficile



Budget
Gratuit

À écouter



L'immersion dans la nature est au bout du chemin. Rejoignez le **village d'Oô** à 15 minutes de la station thermale de Luchon. Après avoir rejoint le **lac d'Oô** et sa **majestueuse cascade** (275m!), continuez sur le chemin escarpé, offrant un spectacle superbe et vertigineux sur les eaux du lac en contrebas. Vous arrivez ensuite au **cirque d'Espingo**, et là, aux abords du lac, vous installerez votre campement avant que le soleil ne passe derrière les crêtes.

Posez-vous dans le confort du duvet et éteignez toute source de lumière. Rien ne semble bouger, et pourtant chaque minute des pics se découpent dans la nuit naissante avant de s'assombrir totalement. Les étoiles s'illuminent, **la faune entame son ballet nocturne**. Le spectacle commence...

Retrouvez nos refuges de montagne pour une expérience singulière, authentique et conviviale en consultant la page suivante.

EN. *Camping in the wild at the Espingo lake is one of the unmissable experiences in the Pyrenees. On foot, by car or by electric shuttle, the destination is ideal for all nature lovers looking for a unique adventure.*

ES. *Acampar en el lago de Espingo, forma parte de las experiencias imprescindibles a vivir en los Pirineos. A pie, en coche o en lanzadera eléctrica, es el destino ideal para todos los amantes de la naturaleza, sedientos de emociones únicas.*



Bon à savoir !

Du 14/07 au 20/08 : Montez de Luchon au parking des granges d'Astau en navettes **LIPY 100% électriques** pour 4€. Consultez la météo avant votre sortie et installez-vous uniquement dans des zones de bivouac autorisées. **Restez discret, ramassez vos déchets** et levez le camp dès le lendemain matin. Contactez nos experts de la maison de la montagne pour prévoir votre sortie en toute sécurité.

Ma nuit en refuge dans les Pyrénées centrales



Sur la route de votre randonnée, faites une halte dans l'un de nos refuges. Vous y découvrirez l'**accueil chaleureux** de nos gardiens et l'atmosphère conviviale d'un repas partagé en toute simplicité ! Une **expérience unique** à vivre au cœur de la nature et de la montagne.

EN. During your hikes, our refuges provide a unique experience in the heart of nature.

ES. Durante el senderismo, nuestros refugios le ofrecen una experiencia única en el corazón de la naturaleza.

Refuge du Portillon

2570m d'altitude

refugeduportillon.ffcam.fr

Le plus élevé de nos refuges ! Même si la randonnée pour y accéder est longue (environ 5h de marche), une halte au refuge du Portillon vous permettra de découvrir et de vous initier à la haute montagne. L'ambiance au bord du **lac du Portillon** et au cœur d'un cirque spectaculaire dominé par **12 sommets de plus de 3000m d'altitude**, vous promettra des souvenirs inoubliables.

EN. After a 5-hour walk, the Portillon refuge offers a welcoming and incomparable setting to relax in.

ES. Después de 5h de marcha, el refugio del Portillon le ofrece un ambiente y un marco incomparables.



Refuge du Vénasque

2242m d'altitude

refugedevenasque.ffcam.fr

Avant votre halte au refuge de Vénasque, le chemin du port de Vénasque et de l'Espagne vous offre une vue magnifique sur le **massif de la Maladeta et le Pic de l'Aneto**, point culminant des Pyrénées.. Les **boums du Port** offrent un cadre idyllique au refuge. Il s'agit de **3 lacs** distincts qui bordent l'hébergement et se déversent les uns dans les autres.

EN. The Vénasque refuge is ideal for enjoying the view of the Boums du Port.

ES. El refugio de Vénasque es ideal para disfrutar de la vista de los (lagos) Boums du Port.

Refuge du Maupas

2340m d'altitude

refugedumaupas.ffcam.fr

Situé au cœur de la **Vallée du Lys**, sur le versant nord du **pic de Maupas**, le refuge offre une vue exceptionnelle sur le **cirque des Crabioules** et **Superbagnères** depuis sa terrasse.

EN. From its terrace, the Maupas refuge offers a unique view over the Crabioules and Superbagnères valleys.

ES. A partir de su terraza, el refugio de Maupas ofrece una vista única del circo de Crabioules y de Superbagnères.

Refuge d'Espingo

1960m d'altitude

refugedespingo.ffcam.fr

Construit sur un **promontoire rocheux** face à un cirque dominé par des sommets de plus de **3000m d'altitude**, le refuge est situé en amont du magnifique **lac d'Espingo** et à quelques pas du **lac Saussat**.

EN. The Espingo refuge is located upstream from the Espingo lake and is very close to the Saussat lake.

ES. El refugio de Espingo está situado por encima del lago de Espingo y muy cerca del lago de Saussat.



Mais aussi le refuge du lac d'Oô

Au bord du lac d'Oô et face à sa magnifique cascade, le refuge d'Oô est situé à **1507m d'altitude**. Plus d'informations en consultant le site suivant : refuge-du-lac-doo.business.site

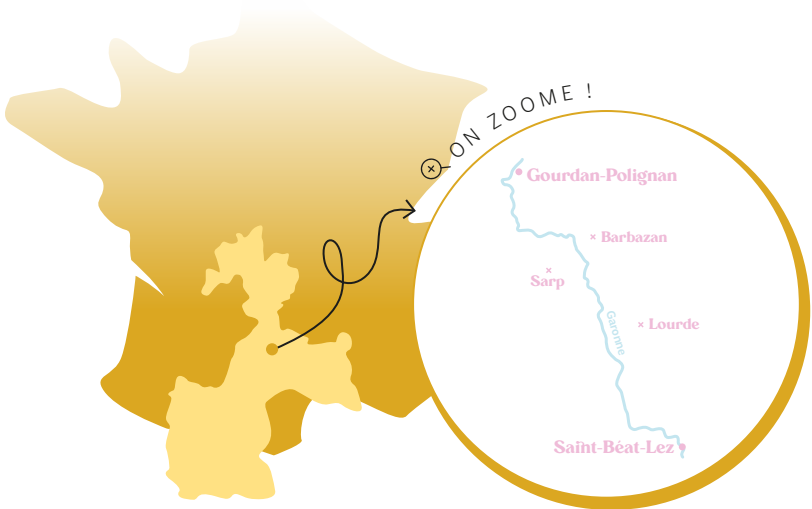
EN. The Lac d'Oô refuge. More information on: refuge-du-lac-doo.business.site

ES. El refugio Lac d'Oô. Más información en: refuge-du-lac-doo.business.site

12 Descendre la Garonne en rafting



Depuis le lac de Géry situé à Saint-Béat-Lez, vous embarquerez avec votre équipage dans un raft pour une descente sur la Garonne. Émotions fortes et sensations garanties pour cette aventure à partager en famille ou entre amis.



Durée

1h30 de descente
3h d'activité totale



Saison

Printemps, été
et automne



Niveau

Moyen



Budget

À partir de
38€/pers.



À écouter



Vous êtes accueillis par un **moniteur guide expérimenté** qui vous présentera les règles de sécurité et les techniques de navigation en rafting. La Garonne est un fleuve puissant qui rend la navigation en rafting très joueuse notamment lorsqu'un gros volume d'eau (mai/juin) et qu'un lâcher de barrage sont réunis. Les premiers instants sont faciles et vous permettent de vous familiariser avec le rafting. Vous serez surpris par des rapides techniques, qui vous feront vivre des **émotions intenses** et des **sensations fortes**. Ces passages vous demanderont une grande concentration et une excellente coordination d'équipe. Faites confiance à votre moniteur il saura vous guider, en vous encourageant à vous dépasser dans cette aventure. Vous pourrez faire des pauses pour nager, sauter dans la Garonne ou pour souffler entre deux rapides tout en admirant le **Pic du Gar** et ses **falaises vertigineuses**...

CONTACT : H2O vives - 05 62 00 19 40 - h2o-vives.com

EN. Starting at the Géry Lake in Saint-Béat-Lez, follow the expert advice of your instructor to embark on a dynamic and exhilarating rafting trip on the Garonne river. A wonderfully adrenalin-laden experience to share with family or friends.

ES. A partir del Lago de Géry situado en Saint-Béat-Lez, siga los consejos de su guía monitor para lanzarse por un rafting dinámico por el Garona. Emociones fuertes y sensaciones garantizadas, en esta aventura compartida en familia o entre amigos.



Bon à savoir !

Comptez **1h30** de rafting pour une première descente. **Savoir nager est un impératif.**

Âge minimum : **6 ans.**

Matériel nécessaire : des **baskets** et un **maillot de bain.**

Équipement fourni : **combinaison néoprène, gilet et casque.**

13 Survoler la ville en parapente

Il n'est pas rare qu'en arrivant dans la petite ville de Luchon, vous ayez l'occasion d'observer de petites taches de couleur dans le ciel. Si vous regardez bien, elles virevoltent, dansent dans les airs et finissent par atterrir gracieusement.



Durée
De 15min à 1h



Saison
Toute l'année



Niveau
Facile



Budget
À partir de
100€ (baptême)



Écouter



Du rêve à la réalité, il n'y a qu'un pas à franchir ou plutôt quelques pas de course pour s'envoyer en l'air. **Du haut du plateau de Superbagnères**, harnaché au moniteur par les suspentes, il suffit d'écouter ses conseils et recommandations pour courir et sentir la voile se gonfler. Et puis, soudain, les pieds quittent le sol et vous volez, **c'est magique**. Les paysages sont grandioses, vous survolez les lacs, admirez le relief sous vos pieds et les 3000 pyrénéens n'ont jamais été si proches. Les sapins deviennent de toutes petites touffes et les moutons de minuscules points blancs. Après les sensations fortes du décollage, le calme revient et vous pouvez admirer la ville de Luchon vue du ciel. Vous écoutez le silence puis les explications du moniteur : géologie, météorologie... **C'est un puits de sciences !** Le temps passe trop vite, il est temps de redescendre et d'atterrir en douceur.

Faites-vous accompagner par un moniteur ! (plus d'informations p.89).

EN. See our small town of Luchon from another perspective ! Securely harnessed to your paraglider and accompanied by an expert instructor, you can fly over our impressive landscape in the blissful calm of the sky.

ES. Cambie de punto de vista, para descubrir nuestro pequeño pueblo de Luchon. Por las nubes, sólidamente equipado con un arnés a su parapente y acompañado por un monitor apasionado, sobrevolará inmensos paisajes por la impactante tranquilidad del cielo.

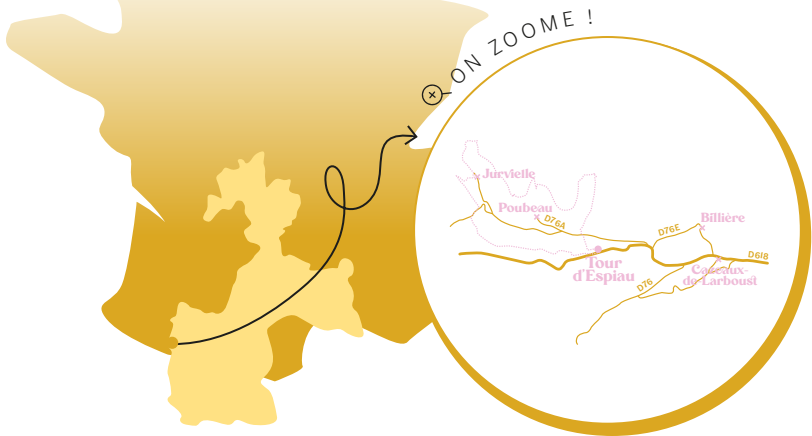
Bon à savoir !

Tout le monde ou presque peut pratiquer cette activité, enfant ou adulte, junior ou sénior, c'est à la portée de tous. Il suffit juste de trouver le professionnel expérimenté qui vous conviendra.

14 Parcourir le tour d'Espiau en trail



Rendez-vous au cœur de la vallée du Larboust pour pratiquer une activité de pleine nature, le trail. Respirez à plein poumon, profitez et dépensez-vous sur nos sentiers de montagne.



Durée
≈ 2h



Distance
9km - 369m
de dénivelé



Saison
Toute l'année



Niveau
Difficile



Budget
Gratuit

À écouter



Au départ du parking, **au pied de la petite chapelle Saint-Pé-de-la-Moraine**, suivez le chemin parallèle à la route du col de Peyresourde en direction du village de **Portet-de-Luchon**. Les ruisseaux cristallins comme celui de Labach et les vastes estives verdoyantes de la **vallée du Larboust et d'Oô** que vous traverserez vous permettront de vivre une expérience en communion totale avec la nature. Prenez le temps d'admirer l'architecture typique des **villages de Jurvielle, Cathervielle et Poubeau** avant de regagner le parking de la Moraine de Garin ! Si cela vous a plu, participez au grand événement sportif de l'année, le «Luchon Aneto Trail». Organisé en Juillet, vous pourrez défier les autres coureurs venus du monde entier. Des courses de skyrunning, combinant la course en altitude et l'alpinisme sont également organisées dans les vallées du Luchonnais au printemps et en été.

EN. For hardened trekking enthusiasts, we have an intense trail starting from the small Saint-Pé-de-la-Moraine chapel. Along the way you can see crystal-clear streams, vast green pastures, typical villages and traditional architecture... You will love it!

ES. Para los aficionados al trail running, disponemos de un intenso recorrido, con salida de la pequeña capilla de Saint-Pé-de-la-Moraine. Al programa: riachuelos cristalinos, amplios prados verdes de pastoreo veraniego, pueblos con una arquitectura típica...

Bon à savoir !

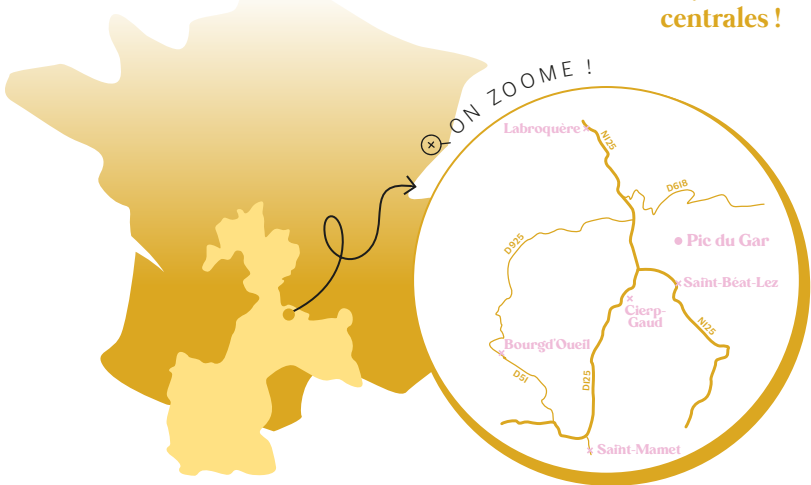
N'oubliez pas de **bien vous préparer** avant de partir, avec de l'eau, de la nourriture, des chaussures et des vêtements adaptés pour la montagne. Retrouvez la trace GPX et l'itinéraire détaillé sur fond IGN en **flashant le QR code ci-dessus**.



15 Escalader dans les Pyrénées haut-garonnaises



Calcaires blancs, gris ou orangés, granits bruns et gris, dans les Pyrénées centrales, chaque falaise est riche d'émotions différentes. Pour vos premiers pas en escalade comme pour renforcer votre pratique, c'est ici que ça se passe, sur nos falaises, nos murs et dans les Pyrénées centrales !



Durée
≈ 2h



Saison
Toute l'année



Niveau
Moyen



Budget
Gratuit



Le majestueux **Pic du Gar** s'avance à l'entrée de la vallée, majestueux. Vous empoignerez le calcaire dans les voies les plus simples, puis vous contenterez d'aspérités plus légères et pourtant très suffisantes. Grimper est un geste naturel pour l'humain, vous allez voir !

Si vous êtes un **grimpeur autonome et entraîné**, vous pourrez soutenir l'effort dans des **voies d'altitude de 200m à plus de 400m**, de niveau supérieur, comme sur le granit du **Pic des Spijeoles**. Tout en bas, vous aurez la vallée à vos pieds comme une carte postale : une sensation inouïe !

S'il pleut, ou si vous souhaitez améliorer votre gestuelle, **les salles d'escalade de Saint-Mamet** ou encore de **Labroquère** avec son mur de vitesse et son espace bloc sont toutes proches et très bien équipées.

Faites-vous accompagner par un moniteur ! (plus d'informations p.90 et 91).

EN. The central Pyrenees offers a range of climbing options: Pic du Gar for all levels, Pic des Spijeoles for experienced climbers, Saint-Mamet and Labroquère for indoor climbing or rainy days. Find out more at www.pyrenees3l.com.

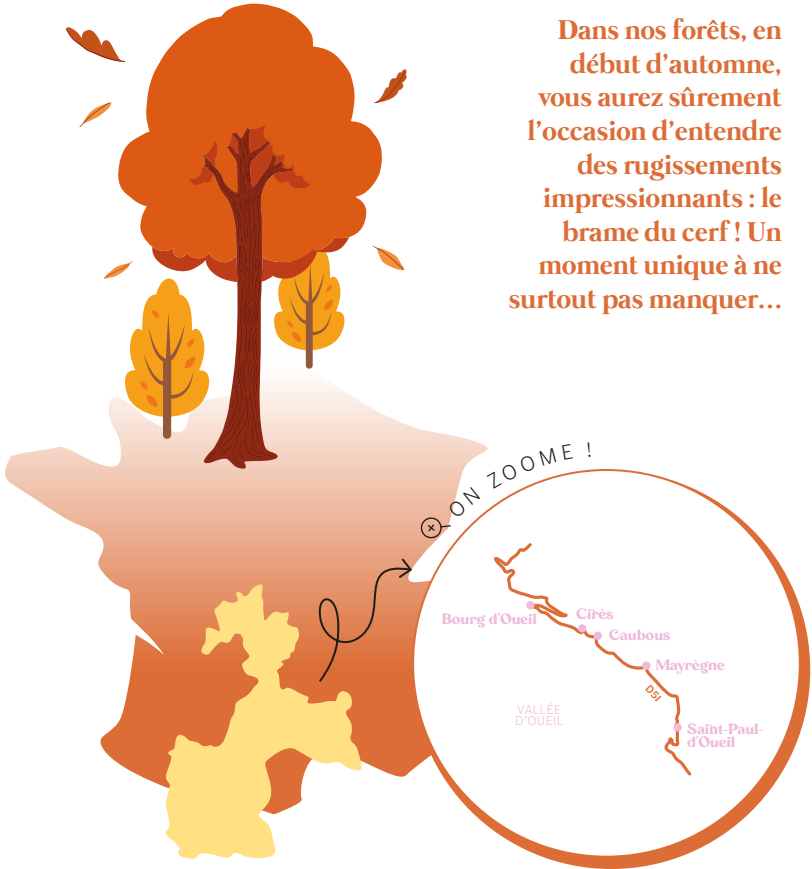
ES. En el Pico del Gar para todos los niveles, en el Pico de Spijeoles para los escaladores experimentados o en sala, los días de lluvia en Saint-Mamet y en Labroquère, se puede disfrutar de todos los aspectos de la escalada. Descubra más en www.pyrenees3l.com.

Bon à savoir !

Pour **découvrir** l'escalade ou bien pour explorer les **sensations** des grandes voies d'altitude, faites appel aux moniteurs d'escalade et guides de haute-montagne.

16 Écouter et observer le brame du cerf

Dans nos forêts, en début d'automne, vous aurez sûrement l'occasion d'entendre des rugissements impressionnants : le brame du cerf ! Un moment unique à ne surtout pas manquer...



Saison
Automne



Niveau
Facile



Budget
Gratuit



À écouter



Dans les Pyrénées haut-haronnaises, c'est la saison du grand spectacle : la forêt s'embrase... Durant le mois de **septembre et jusqu'à la mi-octobre**, se produit un évènement surprenant. Une petite balade en pleine nature, ça vous dit ? Pensez à prendre vos **jumelles** et vos **appareils photos**, vous allez en prendre plein les yeux et les oreilles. Rendez-vous à l'orée d'une forêt. Un bruit rauque résonne au loin. Tendez l'oreille et scrutez au loin, un cri d'amour passionné retentit dans la forêt : c'est l'appel du cerf ! Vous assisterez à une **vraie symphonie naturelle** très surprenante. Le brame est aussi associé à des combats, bois contre bois, dont vous pourrez entendre les bruits sourds. Eh oui, il faut attirer sa belle mais éloigner les concurrents ! Aussi, **soyez prudent** : pensez à rester à distance et à ne pas vous enfoncer dans les bois. Durant cette période, ces grands animaux sortent de leur cachette et sont facilement observables.

EN. *In the autumn, our forests are alive with the sounds of the deer's rutting season: their rumbling braying call and the locking of antlers between male competitors. Providing you take care, you can venture to the edge of the forest to listen more closely.*

ES. *En otoño, nuestros bosques viven al compás de los amores de los ciervos. Lanzan su grito nupcial, el berreo, y enfrentan sus comentarios contra las de sus competidores. Si le intriga este espectáculo, le emplazamos en el linde de un bosque, con la mayor discreción.*

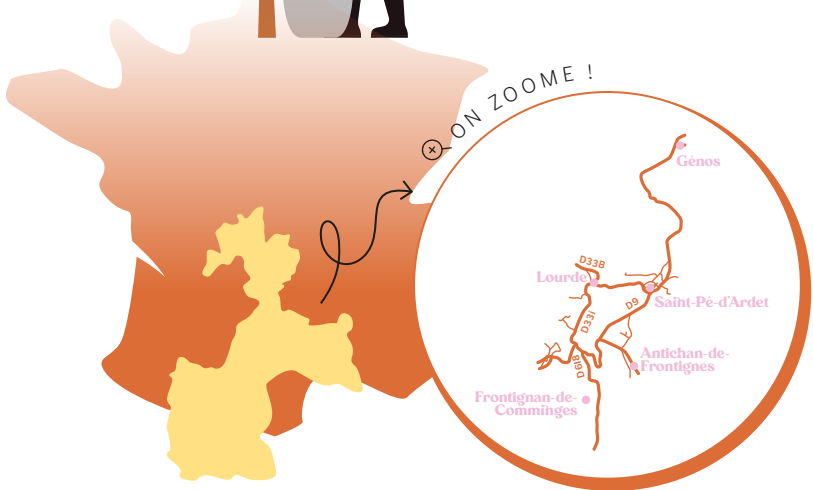
Bon à savoir !

Pensez que vous allez intervenir dans un **milieu naturel** et essayez de **ne pas le perturber** : veillez à ne pas laisser vos moteurs de voiture allumés, à ne pas utiliser de torches et à faire le moins de bruit possible. Vous pourrez aussi venir chercher à l'Office de Tourisme la **liste des accompagnateurs** qui pourront encadrer cette activité.

17 Partir à la chasse des saveurs de l'automne



Et c'est parti pour le grand spectacle : la forêt s'embrase, la lumière change, c'est le moment de sortir ses bottes de pluie et de partir à la chasse des saveurs de l'automne !



Saison
Automne



Niveau
Facile



Budget
Gratuit



À écouter



Avant l'hiver, nos étés indiens offrent de **jolies balades gourmandes**. Vos sens en éveil, repérez les **noyers** au bord des prés et les **châtaigniers** à l'orée des bois pour vous régaler de leurs fruits. Profitez des **noisetiers** avec leurs quelques noisettes gentiment laissées par les écureuils. Les haies regorgent de **mûres** ! Veillez à cueillir les plus hautes qui ne sont pas souillées car il est difficile d'attendre de les nettoyer pour les savourer. En périphérie des villages, nos vieux **pommiers** de variété locale vous attendent avec leurs pommes toujours délicieuses. Tout près, observez les cognassiers qui servaient autrefois à délimiter les parcelles. Sentez la forêt. Elle vous guidera vers la précieuse route des **champignons** ! Muni de votre panier et d'un couteau pour une cueillette délicate, veillez à laisser les **cèpes, giroldes et rosés des prés** les plus abimés, ils préparent la prochaine saison. Au printemps, revenez débûsquer les **morilles**.

EN. Just before the arrival of winter, nature offers up lots of tasty produce : apples, walnuts, quinces, chestnuts, hazelnuts, mushrooms... enough to fill your baskets and your plates! You can hunt for these autumn treasures along the pathways.

ES. Antes de dormir en invierno, la naturaleza todavía presenta hermosos tesoros: manzanas, nueces, membrillos, castañas, avellanas, hongos... llenarán sus cestas (¡y sus platos!). A lo largo de nuestros senderos, ¡vaya a cazar los sabores del otoño!

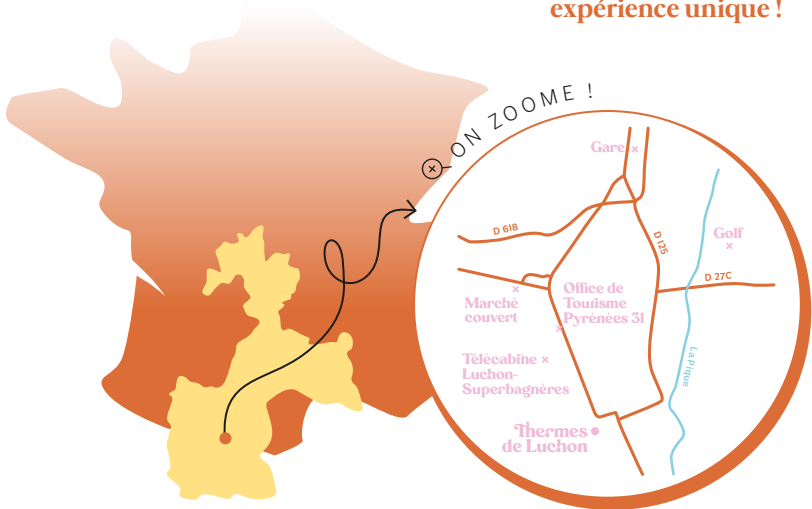
Bon à savoir !

Prenez certaines précautions pour vos cueillettes : veillez à **récolter uniquement sur la voie publique** et respectez les lieux. Pensez à prélever uniquement pour votre consommation et **laissez une part du butin** aux prochains qui passeront. **Nettoyez bien** votre récolte et soyez sûr de ce que vous allez consommer, surtout en ce qui concerne les champignons.

18 Se ressourcer aux thermes de Luchon



Prenez soin de vous aux thermes de Luchon pour votre cure thermale ou pour vous détendre pendant votre séjour dans les Pyrénées. Le Vaporarium, seul et unique hammam naturel d'Europe vaut le détour si vous souhaitez vivre une expérience unique !



Durée
De 1h à 3 semaines



Saison
Toute l'année



Niveau
Facile



Budget
Tarif selon la cure choisie



Depuis 2022, les thermes ont entamé une transformation en profondeur, avec de nouvelles installations dont l'ouverture de l'espace « **Sports et Bien-être** » qui devrait ouvrir ses portes au printemps 2024. L'espace « **Ressource & Vous** » vous invitera à la détente et au ressourcement grâce à ses 3 bassins sur 2 niveaux, dont un bassin extérieur en terrasse bordé d'un solarium. Sans oublier les douches sensorielles, le jacuzzi, le sauna, les activités froides proposées toute l'année ainsi qu'une salle de sport et de fitness ! Flânez dans les **150 mètres de galeries** du vaporarium creusé dans la roche, et prenez un bain de vapeur naturelle. Les eaux thermales filtrent à 72°C à travers les parois minérales, vous enveloppant d'une chaleur douce et humide, entre 35 et 45°C. Expérience unique idéale pour la relaxation musculaire et l'élimination des toxines.

CONTACT : Thermes de Luchon, cours des Quinconces - 05 61 94 52 52 - www.thermes-luchon.fr

EN. During your stay in the Pyrenees, stop off at the thermal baths in Luchon for a spa treatment or simply to relax. Among the many options, we recommend the Vaporarium that gently envelops you in its naturally-generated steam.

ES. Reserve en las Termas de Luchon para una terapia termal o para relajarse durante su estancia pirenaica. Entre las numerosas instalaciones, le recomendamos las galerias del Vaporarium y su envolvente vapor natural.

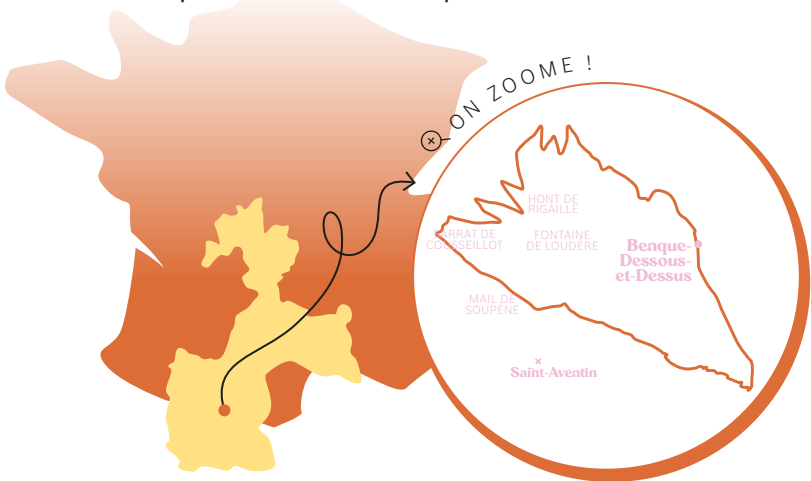
Bon à savoir !

Réservez votre cure du **27 mars au 28 octobre 2023**. L'espace « Ressource & Vous » accueillera curistes et non-curistes 365 jours par an dès le printemps 2024. Ouverture du spa en partenariat avec Sothys dès décembre 2023.

19 Partir à la découverte des cromlechs



Un petit air de Stonehenge dans les Pyrénées, ça vous tente ? Partez pour une aventure hors du temps, accessible à tous, à la découverte des cromlechs entre la vallée d'Oueil et du Larboust et les villages de Saint-Aventin et de Benqué.



Distance
6km - 353m
de dénivelé



Durée
2h45



Saison
Printemps, été
et automne



Niveau
Moyen



Budget
Gratuit

À écouter



Sur la montagne d'Espiau, le site des Cromlechs offre un **panorama 360°** grandiose sur les jolies **vallées d'Oueil**, du **Larboust**, et sur les **Crabioules**. C'est déjà un bon motif pour y monter. Mais c'est aussi un **site émouvant**, où vécurent les premiers habitants des Pyrénées. Depuis St Aventin ou Benqué Dessus Dessous, vous atteindrez ces curieux groupes de pierres placées en forme de cercles. On attribue à ces **mégalithes datés de 2000 à 3500 ans avant notre ère**, des fonctions funéraires ou de lieux de culte, voire de poste d'observation de la voie lactée.

Les premiers habitants de nos montagnes s'y sont installés sur un promontoire pour mieux se protéger, ou échanger, se rassembler... Choisissez une belle journée d'automne, quand la forêt s'embrase pour partir à l'assaut de la montagne d'Espiau. En chemin, faites une **halte au petit village de Saint-Aventin** pour y découvrir sa magnifique église romane.

EN. Dating from between 2000 and 3500 years BCE, cromlechs, groups of stones placed in circular shapes, are a characteristic of our mountainous region. You can visit them by following trail number 46 «La boucle des Cromlechs».

ES. Los crómlechs, grupos de piedras colocadas en forma de círculos, son una especificidad de nuestras montañas. Fechados de entre 2000 y 3500 años antes de nuestra era, los encontrará pasando por el sendero número 46 «La boucle des Cromlechs».

Bon à savoir !

Pour profiter à fond de cette sortie, nous vous conseillons de choisir le **sentier numéro 46 « la boucle des cromlechs »** au départ du village de **Benqué** dans la vallée d'Oueil. Retrouvez la trace GPX et l'itinéraire détaillé sur fond IGN en **flashant le QR code ci-dessus**.



20 Visiter l'éco-musée de la Cité des abeilles



Rendez-vous à Génos, au cœur des Frontignes, pour découvrir le monde fascinant des abeilles, leur environnement et les gestes de l'apiculture. L'éco-musée vous offrira une expérience éducative et amusante !



Durée
1h30 à 2h



Saison
Printemps, été
et automne



Niveau
Facile



Budget
7€ adulte / 5€ enfant
Gratuit - de 4 ans



À écouter



Vous commencerez votre visite par la projection d'un **documentaire sur les abeilles** et leur rôle crucial dans notre écosystème. Puis, vous partirez à la découverte des **12 chalets éducatifs** où l'histoire de l'apiculture et les différentes techniques d'élevage des abeilles vous seront présentées. Le clou du spectacle est indéniablement la **visite guidée de la ruche**, où vous pourrez observer les abeilles en action. Vous serez fasciné par la façon dont les abeilles travaillent ensemble pour construire et protéger leur trésor et leur colonie. Vous ferez la connaissance de la reine des abeilles et vous serez incollable sur son rôle dans la ruche. Après la visite guidée, partagez en famille un instant de gourmandise en allant **déguster du miel frais** produit par les abeilles de l'éco-musée. Vous pourrez également acheter des **produits à base de miel dans la boutique** souvenirs (miel toutes fleurs, cire d'abeille, gelée royale, bonbons et cosmétiques naturels...).

EN. Enter the fascinating world of honeybees at the *Cité des abeilles* in Génos. The history of beekeeping, breeding techniques and the life of bees are all clearly explained. The highlight of the guided tour is visiting and observing an actual beehive.

ES. Penetre en el fascinante mundo de las abejas domésticas, gracias a la *Cité des abeilles* en Génos. La historia de la apicultura, las técnicas de crianza y la vida de las abejas, ya no tendrán ningún secreto para usted. La visita guiada de la colmena es preciosa.

Bon à savoir !

Des visites de l'exploitation et de l'éco-musée La Cité des abeilles sont proposées d'avril à octobre. Le prix est de **7€ par adulte** et **5€ par enfant** de plus de 4 ans.

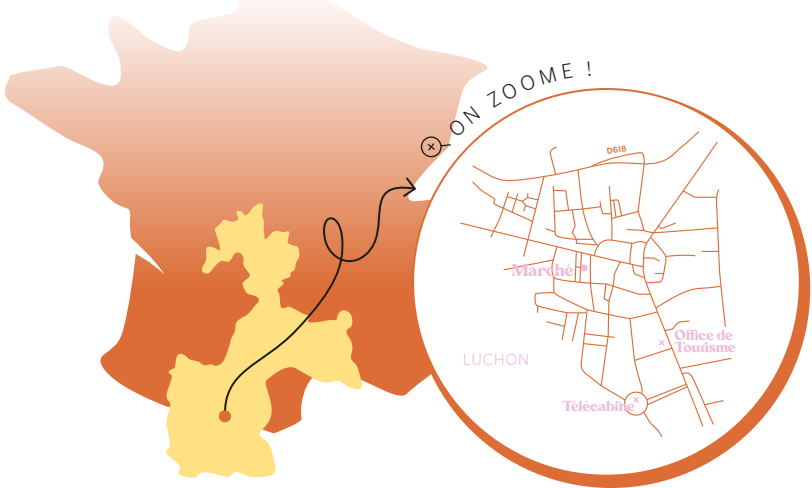
Tarifs groupe à partir de 25 personnes.

CONTACT : Cité des Abeilles
Le village, Génos - 05 61 79 68 04
lacitydesabeilles.fr

21 Déguster un gâteau à la broche au marché



Il est rigolo ce grand gâteau conique recouvert de piques qui ressemble étrangement à un sapin des forêts voisines. Si vous avez le bonheur d'y mettre le nez dessus, vous serez ensorcelé par son odeur.



Saison
Toute l'année



Budget
Prix au kilo



À Luchon, sur la place du marché, autour de la halle aux frises colorées datant de 1896, s'organise **tous les mercredis et samedis matin** le marché de plein vent. Si vous venez y flâner, vous serez vite attiré par la **bonne odeur** du gâteau à la broche. Ses notes de vanille, de rhum, de beurre en font la star incontestable de nos montagnes. Bien installé sur une broche, au-dessus d'un feu de bois, **le gâteau cuit, couche après couche, durant des heures**. Il se dit que se sont les soldats de Napoléon qui l'auraient rapporté d'une campagne en Russie et qu'on le trouve dans d'autres pays tels que l'Allemagne ou la Pologne. Véritable gâteau traditionnel ou recette importée ? Qu'importe, ce dessert est bien ancré dans les **traditions familiales** de nos vallées et il est encore servi lors des repas de fêtes comme les mariages et les baptêmes. À déguster tiède ou froid, avec de la crème anglaise et un thé ou café.

Contactez les producteurs de gâteau à la broche ! (plus d'informations p.104).

EN. An emblematic dessert of the Pyrenean culinary heritage, this cake which is cooked on a spit, is best bought at the Luchon market on Wednesday and Saturday mornings. Sliced, eaten with custard, tea or coffee, it is heavenly!

ES. Postre emblemático del patrimonio culinario pirenaico, el pastel "a la broche" se compra idealmente en el mercado de Luchon, los miércoles y sábados por la mañana. Se degusta cortado en porciones con crema inglesa, té o café, ¡es una exquisitez!

Bon à savoir !

Vous trouverez sûrement des petits gâteaux à la broche sur les étals mais si vous avez le choix, **préférez-le en tranche** issu d'une grande pièce. Retrouvez nos producteurs de gâteau à la broche dans la rubrique artisans et producteurs page 106.



 *À écouter*

Saveurs gourmandes



Impossible de repartir sans connaître nos spécialités ! La terre et les humains entretiennent depuis toujours une relation passionnelle, offrant un savoir-faire unique et une large palette de spécialités culinaires à déguster.

Contactez les producteurs du terroir mais aussi des artisans passionnés (plus d'informations p94-95-96 et 103-104).

Fromages

Au bon lait cru de **chèvre, vache** et **brebis**.

EN. Goat's, cow's and sheep's cheeses.

ES. Quesos de cabra, vaca y oveja.

Miels

Artisanaux, reconnus pour leurs vertus bien-être et santé.

EN. Artisanal honeys.

ES. Mielles de artesanos.

Gâteau à la broche

Son odeur **alléchante** et son **goût subtil**.

EN. Cake cooked on a spit.

ES. Pastel «a la broche».

Bière artisanale

À consommer avec **modération**.

EN. Craft beer.

ES. Cerveza artesanal.

Chocolat

Valeur sûre pour les plus gourmands.

EN. Chocolate.


ES. Chocolate.

Plantes aromatiques

Bienfaisantes et cultivées localement.

EN. Aromatic plants.

ES. Plantas aromáticas.



Truites d'élevage

La richesse de notre gastronomie **locale**.

EN. Farmed trout.

ES. Truchas de crianza.

Pomme

Elle a même sa fête à **Sauveterre-de-Comminges**.

EN. Apple.

ES. Manzanas.

Agneau des Pyrénées

Savoir-faire **traditionnel** d'éleveurs.

EN. Pyrenean lamb.


ES. Cordero de los Pirineos.

Fruits / Légumes

Nos maraîchers en cultivent de **nombreuses variétés**.

EN. Fruits and vegetables.

ES. Frutas y Hortalizas.



Myrtilles

Iconiques des Pyrénées et cultivées **sans pesticides**.

EN. Blueberries.

ES. Arándanos.



Chocolat KOKO Barbazan*



Proposé par **Stéphanie**, notre chocolatière couverturière artisanale. **Grué de cacao** réduit en demi-poudre à déguster, issu de fèves soigneusement sélectionnées, torréfiées, vannées et broyées selon un **procédé de concassage ancestral à la meule de pierre**. Cacao en provenance du **territoire du Sur del Lago du Vénézuéla**. Produit brut travaillé et façonné 100% localement à **Barbazan**. Stéphanie soutient à 100% la filière cacao fins et aromatiques de **variétés originelles en voie de disparition** (représentant seulement 5% de la production mondiale), et dont l'éthique est en adéquation avec ses idées et ses valeurs, celle du respect de l'humain (social, rémunération...).

Contact KOKO Barbazan : 06 32 12 57 87 - koko.fevier@gmail.com

EN. Lightly ground cocoa nibs, 100% locally processed in Barbazan.

ES. Se puede degustar grué de cacao reducido en semi polvo, trabajado y elaborado al 100% localmente en Barbazan.

**L'intégration de ce produit s'est effectuée au dernier moment afin de vous garantir toutes les qualités gustatives de ce dernier, bonne dégustation !*



DLUO : 06/24
(Date limite d'utilisation optimale)

Infusion détox Graines de M'Alice*

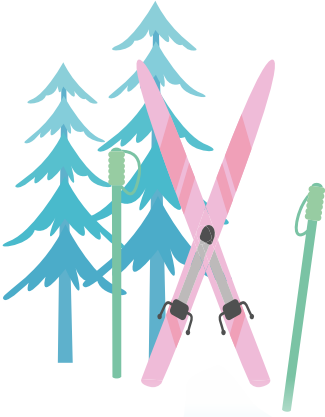


Proposée par **Alice**. Plantes produites **localement et labellisées Agriculture biologique**, menthe poivrée, basilic sacré, frêne, ortie, ronce, romarin, sureau. Provenance : **Malvezie**, Pyrénées 31. Infusette 100% naturelle sans emballage plastique, composée de plantes qui viennent **soutenir l'organisme dans son élimination, sa régénération** ainsi que dans un **bon maintien de son immunité**. Après avoir obtenu un diplôme en agriculture biologique en 2017, Alice suis désormais les cours sur 3 ans de l'École Lyonnaise des plantes médicinales et aromatiques pour concevoir des produits pertinents reliant l'humain et la nature qui nous entourent. En espérant qu'ils vous apportent tous leurs bienfaits ! **Contact : GRAINES DE M'ALICE - 07 68 27 67 80 - Vignaut 31510 MALVEZIE**

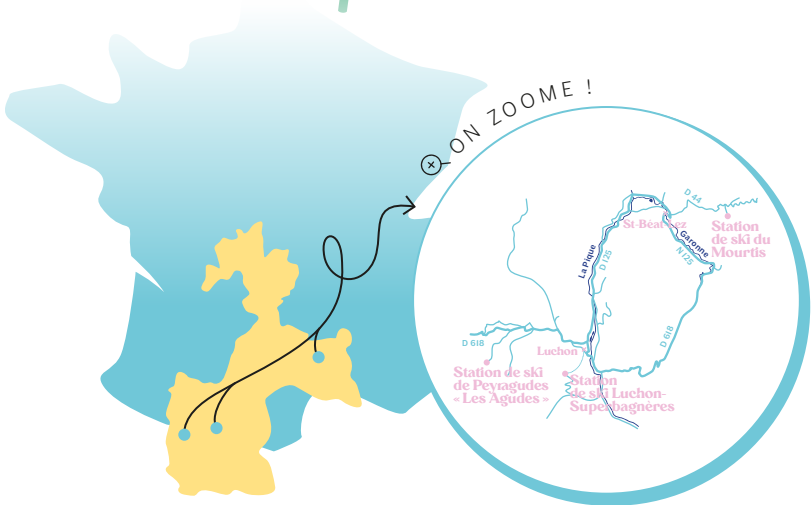
EN. Detox herbal infusion made with locally produced, organic plants.

ES. Infusión detox con plantas producidas localmente y certificadas Agricultura biológica.

22 Skier en mode nordique !



Glissez en ski nordique dans nos stations du Mourtis, Luchon-Superbagnères et Peyragudes. Né dans les pays scandinaves, le ski de fond ou ski nordique permet de se ressourcer en toute quiétude, au cœur de la nature, et de travailler l'ensemble de son corps.



Durée
1h30



Saison
Hiver



Distance
De 3 à 8km



Budget
Gratuit (location
équipement à prévoir)



À écouter



Le ski nordique permet de se rapprocher de l'environnement naturel, des forêts ombragées par la neige, et de s'éloigner des sites les plus fréquentés. Vous rejoignez directement les pistes dédiées à la pratique nordique au sein des domaines skiables **du Mourtis, de Luchon-Superbagnères et de Peyragudes**. Deux techniques de ski de fond sont pratiquées : **le pas alternatif** qui consiste à faire glisser ses skis dans des sillons préparés dans la neige, en faisant de grands pas. **Le pas du patineur, ou skating**, permet quant à lui de s'appuyer la neige, et de skier hors les traces, comme en biathlon. Après le summer body, travaillez votre « winter body » en pratiquant le **ski de fond** ! Cette activité renforce le système cardiovasculaire, augmente l'endurance et fait brûler les calories.

Louez votre matériel de ski ! (plus d'informations p105-106).

EN. The areas of Mourtis, Luchon-Superbagnères and Peyragudes are perfect for Nordic skiing. In an unspoilt natural environment, there are nearly 30km of trails to enable you to recharge your batteries and get a full body workout at the same time !

ES. Los dominios de Mourtis, Luchon-Superbagnères y Peyragudes son perfectos para practicar el esquí nórdico. Dispone de cerca de 30km de recorrido para reponer fuerzas en medio de la naturaleza y hacer trabajar todo su cuerpo.

Bon à savoir !

Près de 30km de ski nordique vous sont proposés. Variez les plaisirs en pratiquant le ski alpin, le ski de randonnée et de nombreux autres sports d'hiver dans nos stations de Bourg d'Oueil, Le Mourtis, Luchon-Superbagnères et Peyragudes. **Pour plus d'infos sur les stations, rendez-vous sur www.pyrenees31.com/nos-stations-de-ski**

Quelle station est faite pour vous ?



PEYRAGUDES

Bourg d'Oueil 1350m > 1500m

Nichée au fond de la **Vallée d'Oueil** et face à un village typiquement pyrénéen, la petite station de Bourg d'Oueil est singulière et attachante. Idéale pour les **débutants et les familles**, c'est ici que beaucoup d'enfants ont appris à skier, comme leurs parents ou leurs grands-parents... À Bourg d'Oueil, vous pourrez faire votre trace sur des pistes fraîchement damées et peut-être, croiser au détour d'un virage de la piste bleue, l'**Ancolie**, une **biche** ou un **cerf**...

EN. Nestled at the bottom of the Oueil Valley and lying opposite a typical Pyrenean village, is the small, unusual and endearing ski resort of Bourg d'Oueil. Ideal for beginners and families, many generations of children have learned how to ski here.

ES. Anidada en el fondo del Valle d'Oueil y frente a un pueblo típico, la pequeña estación de Bourg d'Oueil es singular y encantadora. Ideal para principiantes y familias, aquí muchos niños han aprendido a esquiar.



Le Mourtis 1350m > 1860m

Au Mourtis, les joies de l'hiver se partagent en famille. Ici, le domaine skiable est varié et accessible sur fond de **paysages intimes et uniques** en pleine forêt. Skiez en famille dans un écrin de nature et variez les sensations en découvrant des activités terriblement fun, comme l'**airboard** ou le **fatbike**, pour rouler sur la neige face au **Pic de Cagire** et de **l'Escalette** ! Au milieu de ses petits chalets et de ses grandes bâtisses de montagne, la station cultive l'**authenticité** et la **convivialité** dans un environnement sauvage et boisé ! L'idéal pour passer **en famille ou entre amis** des vacances ressourçantes et contemplatives au cœur des Pyrénées.

EN. In Le Mourtis, the joys of winter can be shared by the whole family ! There are a variety of ski-related activities (airboard, fatbike...), all set in the deeply wooded, intimate landscape, facing the Pic de Cagire and the Escalette.

ES. En Mourtis, los placeres del invierno se viven en familia. El dominio esquiable es diverso (airboard, fatbike...), sobre fondo de paisajes boscosos, íntimos y únicos, frente al Pico de Cagire y de la Escalette.



Luchon-Superbagnères 1800m > 2125m

Depuis le centre-ville animé de la « **Reine des Pyrénées** », rejoignez la station de Luchon-Superbagnères en seulement 8 minutes grâce à la nouvelle **télécabine** (ouverture décembre 2023). À l'arrivée, le **dépaysement est garanti** avec un panorama à couper le souffle sur les plus hauts sommets des Pyrénées, de plus de **3000 m** ! Ici, le domaine skiable est complet, les familles adorent profiter d'un ski paisible sur les pentes douces et ensoleillées de **Techous** ou à l'ombre des sapins du **secteur du Lac**. Les plus aguerris, quant à eux, partiront plus volontiers sur les **pentès du Céciré**, histoire de dévaler des pistes plus longues et techniques.

EN. From the "Reine des Pyrenees" village centre, you can reach Luchon-Superbagnères in only 8 minutes (opening of the cable car in December 2023). On arrival, you can ski to your heart's content on the gentle slopes of Techous or, for the more experienced, go to Céciré.

ES. Desde el centro de la «Reina de los Pirineos», alcance Luchon-Superbagnères en solo 8 minutos (apertura de la telecabina en diciembre de 2023). Al llegar, puede esquiar tanto como quiera por las suaves pendientes de Techous o, para los más expertos, en Céciré.



Peyragudes 1600m > 2400m

Entourée des plus hauts sommets pyrénéens, Peyragudes a fait le pari de se doter d'**équipements de pointe** pour offrir aux skieurs des pistes vallonnées, larges, sans fin et ouvertes sur des panoramas à perte de vue ! Le plaisir de dévaler les pistes est assuré toute la journée grâce, notamment, aux deux versants exposés est-ouest, pour profiter d'un ski au soleil toute la journée. Sur cet immense terrain de jeu, les possibilités d'activités sont infinies !

EN. Surrounded by the highest Pyrenean peaks, Peyragudes with its state-of-the-art facilities offers endless possibilities: wide ski slopes, snowpark, boardercross, airboarding, speed-riding, dog sled rides...

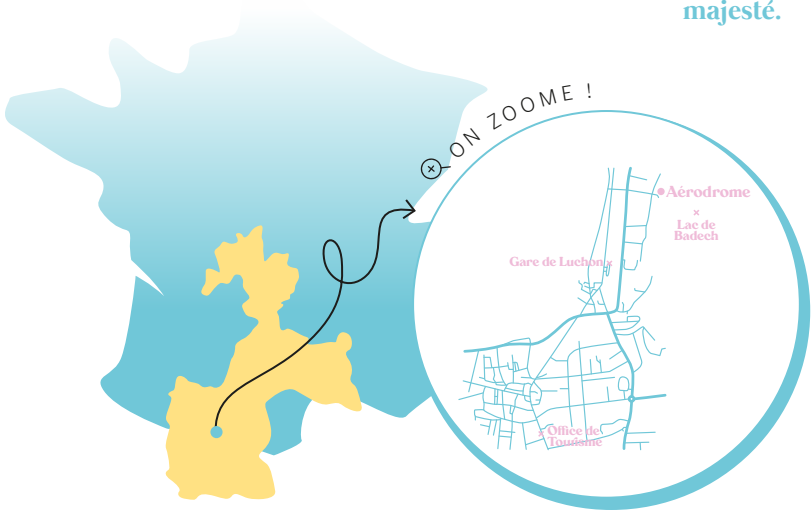
ES. Rodeada por los más altos picos pirenaicos, Peyragudes con sus equipamientos punteros ofrece posibilidades infinitas: amplias pistas de esquí, snowpark, boardercross, airboard, speed-riding, bautizos con perros de trineo...



23 Survoler les plus hauts sommets en planeur



Envie de voler au-delà des sommets ? Depuis l'aérodrome de Luchon, vous vous élevez au-dessus des pics les plus hauts des Pyrénées, pour en contempler toute la majesté.



Durée
≈ 1h



Saison
Toute l'année



Niveau
Facile



Budget
À partir de 220€



À écouter



Toute l'année, sauf en novembre et décembre, embarquez avec votre pilote **Pierre-Yves**, dans un planeur muni d'un moteur permettant de décoller et de prendre de l'altitude. A bord de ce **planeur autonome**, tout est minimisé : le poids, le moteur, donc l'impact sur l'environnement. Une fois atteinte l'altitude voulue, le moteur est coupé, les pales de l'hélice sont à l'arrêt... Et la glisse commence, accompagnant les oiseaux, pour rejoindre un courant ascendant et se laisser porter sur **30 km**. Au lever ou au coucher du soleil, découvrez sous un angle inédit **les plus beaux lacs** de la chaîne, survolez le **massif de la Maladeta**, le **Pic du Midi** et l'**Aneto**, plus haut sommet des Pyrénées à 3404m d'altitude.

CONTACT : Croisi'Air - aérodrome de Luchon - 07 49 02 19 85
www.croisiair.fr

EN. Boarding Jean-Yves' glider is like melting into the sky. A trip in his silent, fuel-efficient aircraft enables you to discover the most beautiful peaks and landscapes of the Pyrenees at sunrise or sunset.

ES. Embarcar a bordo del planeador de Jean-Yves, es fundirse en el cielo. Casi sin ruido y con muy poco carburante, su aparato le lleva a descubrir las cumbres y los paisajes más hermosos de los Pirineos, al amanecer o con la puesta del sol.



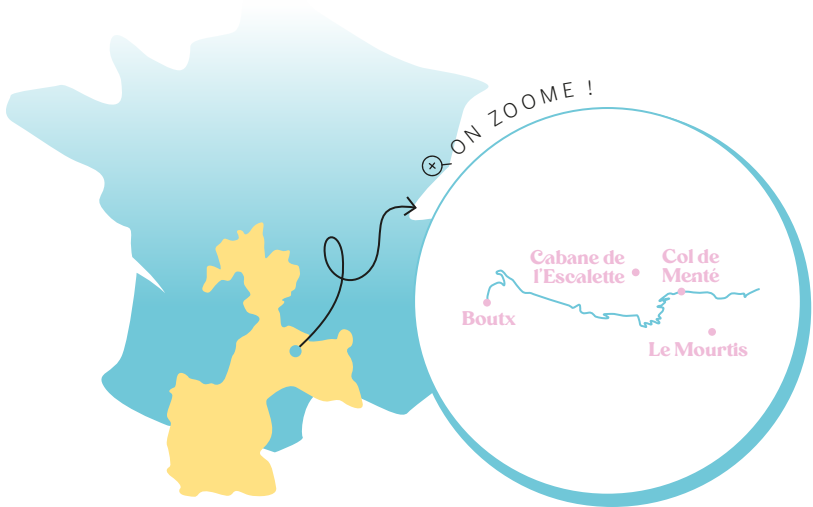
Bon à savoir !

Réservation obligatoire. Point météo 3 jours avant le jour du vol. Maximum **90kg** et **1m90** pour 1 personne. Un peu de souplesse et de force dans les jambes et bras est exigé pour pouvoir s'installer et descendre du planeur. Plusieurs itinéraires différents, avec vols au lever & coucher de soleil. **Équipement à prévoir : lunettes de soleil, casquette, et crème solaire.**

24 Glisser en airboard sur les pistes



Depuis la petite station familiale du Mourtis, rejoignez le stade d'airboard pour faire le plein de sensations en famille sur une luge gonflable ludique et maniable.



Durée
1h30



Saison
Hiver



Distance
500m à 2km



Niveau
Moyen



Budget
À partir de 15€



Venu tout droit de Suisse, l'airbord n'est pas une simple luge. Cette **bouée gonflée à bloc** conviendra aux petits et grands voulant revivre les sensations d'une descente en luge. Allongé sur votre airboard, à plat ventre, **au plus près de la neige**, vous découvrirez de nouvelles sensations de glisse. Il y a des carres sous la luge pour vous diriger et deux poignées sur les côtés pour une bonne prise en main. Vous allez progresser en un rien de temps et vous voudrez très rapidement prendre de la vitesse pour faire **le plein d'adrénaline**. C'est une activité vraiment agréable, ludique et accessible à tous, que vous soyez skieur ou non. Pour le fun, des compétitions avec slaloms et tremplins sont organisées avec manches éliminatoires. Bonne ambiance, fous rires et sensations garanties !

Faites-vous accompagner par un moniteur ! (plus d'informations p.90 et 92).

EN. If you don't yet know about airboarding, now is the time to discover it ! Much more than a simple sledge, this inflated sleigh offers a superb, slippery activity in the charming resort of Le Mourtis. A fun activity for the whole family!

ES. Si todavía no conoce el airboard, es el momento de descubrir esta actividad lúdica para toda la familia. Mucho más que una simple trineo, este flotador bien hinchado, le ofrece magníficas sensaciones por la encantadora estación de Mourtis.

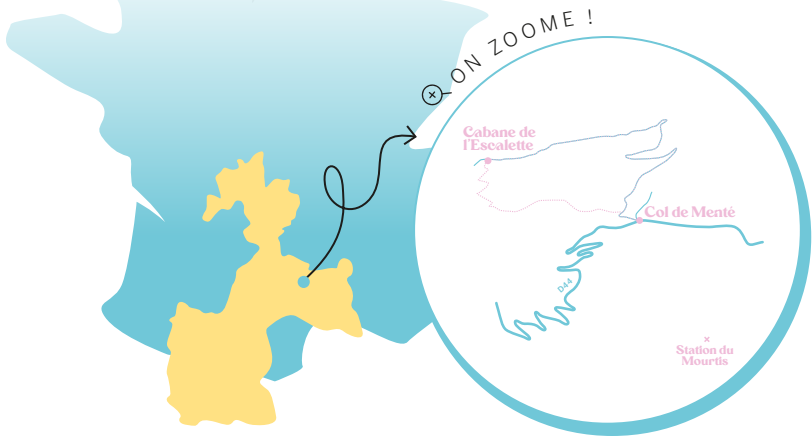
Bon à savoir !

La **réservation à l'avance** de l'activité est **obligatoire**. Pensez à vous munir des **équipements** suivants : gants, masque ou lunettes de ski adaptées, vêtements de ski chauds et étanches, chaussures chaudes (de montagne, après-ski rigides ou chaussures de snowboard) ainsi qu'un sac à dos d'une contenance minimum de 30 litres.

25 Rejoindre la cabane de l'Escalette à raquettes



Si vous rêvez d'une sortie en famille, accessible et qui contentera petits et grands, cette expérience est faite pour vous. Chaussez vos raquettes et rejoignez la cabane de l'Escalette !



Saison
Hiver



Distance
4km



Niveau
Moyen



Budget

Gratuit hors la location des raquettes ou l'accompagnement



À écouter



Pour vivre une **aventure en pleine nature**, dans le calme ouaté d'une forêt emmitouflée dans la neige, rendez-vous au **col de Menté**, entre Boutx et la **station du Mourtis**. À vous les grandes étendues de poudreuse et les somptueux sapins enneigés ! C'est un vrai **moment féerique** que vous pourrez partager avec vos enfants. Les raquettes sont **faciles à chausser** et vous vous y adapterez très rapidement. Comme dans le Grand nord canadien, vous percerez les sous-bois à **la recherche des empreintes d'animaux**, et apprendrez à les reconnaître. Cette randonnée est très facile et vous arriverez à la **cabane de l'Escalette** en un temps record. Un magnifique panorama sur la chaîne des Pyrénées vous y attend. Regardez bien, vous verrez peut-être **l'Aneto**, le plus haut sommet de la chaîne. Maintenant, c'est l'heure du goûter !

Faites-vous accompagner par un guide en page 90, 91 et 92 et/ou louer votre matériel en page 105 et 106.

EN. Far from the hustle and bustle of the ski lifts, a simple and natural adventure awaits you at the Col de Menté, below the resort of Boutx Le Mourtis. Put on your snowshoes and go for a magical walk with the whole family.

ES. Para vivir una aventura en medio de la naturaleza, lejos del ajetreo de las subidas mecánicas, vaya al puerto de montaña de Menté, encima de la estación de Boutx Le Mourtis. Calce sus raquetas y realice un paseo mágico con toda la familia.



Bon à savoir !

Consultez la météo pour toutes vos sorties en montagne. Retrouvez la trace GPX et l'itinéraire détaillé sur fond IGN en flashant le QR code suivant.



Week-end en famille



 **elo.die.86** 31,3k followers

Vous allez découvrir le carnet de voyage d'**Élodie** ! Spécialement pour vous, **cette influenceuse** a accepté de sortir d'Instagram pour vous partager ses bons plans dans les pages de votre guide préféré.

EN. Instagram influencer Elodie shares memories of her family trip.

ES. La influencer de Instagram Elodie comparte recuerdos de su viaje familiar.

C'est un ciel scintillant de mille étoiles qui nous accueille lors de notre arrivée à Luchon pour ce premier jour des vacances de février. Nous expliquons aux enfants que cela annonce de très belles journées ensoleillées à venir. On va en profiter un maximum...

Nous posons nos valises à **l'hôtel Panoramic** en plein centre de la ville, charmés par son architecture typique des stations thermales de montagne. C'est la première fois que nous partageons tous les quatre, en famille, de vraies vacances à la neige. Nous nous endormons, confortablement installés, en rêvant aux aventures que les **montagnes enneigées** nous réservent.

Le lendemain, réveil en fanfare, les enfants sont excités comme des puces. La journée s'annonce comme prévue, magnifique ! La **cloche de l'église face à l'hôtel** retentit, c'est le signal de départ. Après un solide petit-déjeuner pour être en pleine forme, nous filons pleins d'entrain récupérer nos skis et notre luge à l'agence de location

Snow Park qui est située dans le centre, juste à quelque pas de la télécabine et de l'office de tourisme.

EN. Things look promising right from our arrival and first night at the Panoramic Hotel in Luchon! Our initial positive feeling is confirmed as soon as we wake up: the children are excited and the breakfast is appetising. We pick up our equipment at the Snow Park rental agency and head straight for the slopes.

ES. Nuestra primera noche en Luchon, en el hotel Panoramic, se anuncia esperanzadora. Se confirma nada más despertar: los niños están excitados y el desayuno es energético. Tras recuperar nuestro material de esquí en la agencia de alquilar Snow Park, nos dirigimos a las pistas.



Ensemble, nous décidons de commencer notre périple par la plus petite des stations, celle de **Bourg-d'Oueil**, qui se trouve à une petite vingtaine de minutes de Luchon.

En arrivant, nous découvrons avec le sourire ce domaine skiable pas tout à fait comme les autres... Avec ses **7 pistes skiabiles**, Bourg d'Oueil est une charmante petite station. Jamais je n'aurais pensé que cela existait d'avoir un si petit domaine skiable dans les Pyrénées et je trouve ça à la fois génial et rassurant pour les enfants !!

Nous ne sommes pas les seuls à qui cette station fait de l'effet. Elle est, dès le matin, bien fréquentée mais **l'accès aux pistes est facile et rapide**. Pratique pour les enfants et les débutants, Bourg d'Oueil permet que chacun prenne ses marques. C'est la première expérience pour la petite qui a 7 ans. Nous sommes super fiers de constater qu'elle se sent tout de suite à l'aise ici et ne veut plus quitter la piste. Elle prend de plus en plus d'assurance et glisse avec plaisir. Après un bon pique-nique au soleil, nous décidons d'explorer les alentours.

En route pour la station de **Peyragudes** pour finir cette journée. Nous découvrons ce grand domaine qui est sur 2 versants avec **51 pistes**, situé à 20 minutes d'ici. C'est le **paradis pour les skieurs** confirmés. Après quelques virages et une petite découverte des lieux, nous reprenons la route. De retour à Luchon, tout est pratique et à portée de main grâce aux **nombreux commerces** que nous découvrons.



En soirée, quand tout le monde a quitté les pistes, le centre-ville s'anime et donne une ambiance chaleureuse. Après un bon dîner, une bonne nuit de sommeil nous attend pour profiter à fond de notre deuxième journée.

EN. We start our adventure at the charming Bourg-d'Oueil resort, which has an ideal ski area for children. After a picnic in the sun, we leave for the resort of Peyragudes which with its 51 pistes, is a paradise for experienced skiers. Back in Luchon, we go shopping and enjoy the lively, evening atmosphere in the town.

ES. Empezamos por la estación de Bourg-d'Oueil. Con mucho encanto, ofrece un dominio esquiable ideal para los niños. Después de un picnic al sol, nos vamos a la estación de Peyragudes. Con sus 51 pistas, es el paraíso para los esquiadores confirmados. De regreso a Luchon, damos la vuelta de los comercios y disfrutamos del ambiente animado de la velada.





Et maintenant, destination **Le Mourtis**. Cette station est à environ 30km et nous y passons l'après-midi.

Ici, le maître mot est convivialité et c'est vraiment très agréable. De belles pistes **au milieu des sapins**, un domaine vraiment joli où nous avons passé de bons moments tous ensemble.

Dévaler la piste en luge, monter des pyramides de boules de neige et faire une bataille, créer un magnifique bonhomme de neige, un **vrai bon moment en famille !**

EN. After another restful night, we spend the morning in the Superbagnères resort with super easy access to the slopes, a large toboggan run and a breath-taking setting. We spend a relaxing, family-time afternoon in the Mourtis resort.

ES. Tras una noche reparadora, pasamos la mañana en la estación de Superbagnères. Allí encontramos un acceso rápido a las pistas, una amplia pista para luge y un marco increíble. La estación de Mourtis, nos ofrece una tarde amena, para ampliar los recuerdos de la familia.

De bon matin, nous décidons de découvrir la station de Luchon-Superbagnères grâce à la **télécabine** (réouverture télécabine hiver 2023).

Là-haut, on découvre un **vaste domaine skiable** et une **grande piste de luge** que nous avons pu apprécier rien que pour nous. Ici c'est totalement le **coup de cœur** pour ce décor incroyable.

Un cadre exceptionnel entouré par la **chaîne pyrénéenne** enneigée et ses sommets à 3 000 m.



Pour profiter à fond de ces derniers moments à Luchon, nous découvrons un coin vraiment très charmant. Pas besoin de faire un grand détour, près de la ville, nous découvrons le **lac de Badech** et sa belle vue sur les montagnes enneigées. On apprécie, encore ici, ce lieu ressourçant au grand air, en profitant une dernière fois de la nature qui nous entoure. En continuant 1km plus loin, on découvre un cours d'eau et un **petit pont en bois** qui mène à la très belle **cascade de Juzet-de-Luchon**.

Pendant notre court séjour, nous avons pu découvrir les **4 stations de ski** qui sont toutes proches de Luchon et ça, c'était vraiment chouette. Comme elles sont toutes différentes les unes des autres, chacun peut y trouver son compte. Nous avons aimé découvrir ce petit coin des Pyrénées et nous emportons avec nous, des **souvenirs pleins la tête** de ces magnifiques montagnes enneigées et de tous ces **bons moments partagés**.



EN. The day ends at the Badech lake with its incomparable view of the snowy mountains. The highlight of our stay was discovering 4 resorts all very close to Luchon, and all in an exceptionally beautiful landscape. We loved every moment of it and returned home full of great memories.

ES. El día acaba en el lago de Badech con sus vistas únicas de las montañas nevadas. Nos ha encantado descubrir 4 estaciones, todas cerca de Luchon y la belleza de los paisajes, durante nuestra estancia. Nos vamos con muchos buenos recuerdos.



Nos temps forts de l'année



Retrouvez nos manifestations au complet et leurs programmes sur pyrenees31.com/agenda



En hiver

Festival du Film LUCHON

Découvrez en **avant-première** les meilleures créations de la télévision pour la saison à venir et **rencontrez les acteurs**.

EN. Film festival, festival of television creations of Luchon.

ES. Festival del film, festival de las creaciones televisuales de Luchon.

Garosnow LUCHON

Ambiancez-vous lors des **concerts** donnés par de grands noms de la scène électro dans un cadre d'exception.

EN. Garosnow, music festival.

ES. Garosnow, festival de música.

À l'automne

Fête de la pomme

Fête locale et traditionnelle

 SAUVETERRE-DE-COMMINGES

Dégustez la **pomme** sous toutes ses formes et dépensez-vous lors de la **traditionnelle randonnée** à travers les hameaux de Sauveterre.

EN. Apple festival, local and traditionnal event.
ES. Festival de la manzana, evento local y tradicional.

Escapades d'automne

Animations et balades

 PYRÉNÉES 31

EN. Festival of walks. ES. Festival de paseos.

Fête de la montagne

 GARIN, VALLÉE DU LARBOUST

EN. Mountain party. ES. Fiesta de montaña.



Au printemps

Festival Pyrénées Breizh

📍 SAINT-BÉAT-LEZ

Concert, stage de danse bretonne et occitane, stage de cornemuse.

EN. Breton festival in the Pyrenean mountains.

ES. Fiesta bretona en las montañas pirenaicas.



Fête des fleurs 📍 LUCHON

Traditionnel **corso fleuri de chars** qui défilent à travers la **cité thermale de Luchon**.

EN. Flower festival, local and traditional event.

ES. Fiesta de las flores, evento tradicional.

Tour d'Occitanie et Tour de France Événement sportif

📍 PYRÉNÉES 31

À travers **cols mythiques des Pyrénées** !

EN. Tour d'Occitanie and Tour de France, sporting event.

ES. Tour de Occitania y Tour de Francia, evento deportivo.

En été

Luchon Aneto Trail

📍 LUCHON

Le trail « **made in Pyrénées** » !
www.luchonanetotrail.fr 

EN. Luchon Aneto Trail, sporting event.

ES. Luchon Aneto Trail, evento deportivo.

Festival du Marbre

📍 SAINT-BÉAT-LEZ

Stages, expositions, démonstrations, conférences, parcours de découverte des œuvres **dans tout le village**.

EN. Marble festival, cultural festival.

ES. Festival del mármol, fiesta cultural.

Semaine des arts

📍 FOS

À la rencontre des artistes plasticiens et des musiciens !

EN. Arts weeks. ES. Semanas de las artes.

Brandon

📍 VILLAGES PYRÉNÉES 31

Assistez aux **festivités traditionnelles** et retrouvez-vous autour du brandon.

EN. Brandon, traditional festival classified by UNESCO.

ES. Brandon, fiesta tradicional clasificada por la UNESCO.

Festival international du Comminges

📍 ÉGLISES DES PYRÉNÉES HAUT-GARONNAISES

Festival de musique classique.

EN. Comminges International Festival.

ES. Festival Internacional de Cominges.

31 notes d'été

📍 DÉPARTEMENT DE HAUTE-GARONNE

Concerts, spectacles, arts de rue.

EN. 31 notes summer festival.

ES. Festival de verano de 31 notas.

Voyager écoresponsable c'est possible !

en train

Gare de Gourdan-Polignan/Montréjeau puis autocar SNCF jusqu'à Luchon. Le train fera son grand retour en vallée en 2024, il desservira les **gares de Marignac et de Luchon**.

EN. From Gourdan-Polignan/Montréjeau station take the SNCF bus to Luchon.

ES. A partir de la estación de ferrocarril de Gourdan- Polignan/Montréjeau suba al autobús SNCF y vaya hasta Luchon.



en autocar



• **Autocars SNCF et Lio**, lignes :

393 (Sauveterre-de-Comminges / Marignac / St-Béat-Lez/Melles), **394** (Gourdan-Polignan / Valcabrière / Cierp-Gaud / Luchon),

395 (Barbazan / St-Béat-Lez / Les ESPAGNE),

398 (Gourdan-Polignan / Valcabrière / St-Bertrand-de-Comminges).

• **Navette thermique** qui permet d'assurer des liaisons entre l'établissement thermal et les hébergements de Luchon et ses environs.

EN. The coach lines are Autocars SNCF and Lio 393, 394, 395, 398 and there is a shuttle bus to the thermal baths.

ES. Las líneas de autobuses Autocars SNCF y Lio 393, 394, 395, 398 y la lanzadera del balneario.





à pied

• **Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle** par la voie du piémont pyrénéen.



• **Près de 1000km de sentiers balisés** en montagne, dans le piémont ou en plaine à la découverte de cascades, lacs, torrents et rivières.

• Sentiers de grande randonnée, **GR10 et GR86**

EN. *The Pilgrim's Way to Santiago de Compostela via the Pyrenean Piedmont route and 1,000 km of marked trails.*

ES. *Los caminos de Santiago por la vía de la Llanura pirenaica y 1.000 km de senderos señalizados.*



à vélo

• **La Véloroute de la Garonne et la Trans'Garona**, près de 200km à vélo le long de la Garonne afin de relier le Val d'Aran et l'Espagne depuis Toulouse !

• Venez défier les **grands cols du Tour de France** dans les Pyrénées 31 ! Avec le col des Ares, col de Menté, col du Portillon, col de Peyresourde ou encore Port de Balès, notre destination est une terre de vélo à part entière.

EN. *The Véloroute de la Garonne, the Trans'Garona and the major passes of the Tour de France.*

ES. *La pista para bicicletas de la Garona, la Trans'Garona y los grandes puertos de montaña del Tour de Francia.*



en navette électrique

Profitez de notre offre de navettes électriques « **Lipy – les liaisons pyrénéennes** ». Pour seulement 4€ par trajet. **Du 14/07 au 20/08** rejoignez de hauts lieux de la randonnée comme l'Hospice de France, la vallée du Lys, les Granges d'Astau depuis Luchon. Découvrez le grand site Occitanie de St Bertrand de Comminges - Valcabrière en navette thermique depuis la gare de Gourdan-Polignan/Montréjeau.

EN. *Take advantage of our electric shuttle service "Lipy - the Pyrenean links" from 14/07 to 20/08.*

ES. *Aproveche nuestra oferta de lanzaderas eléctricas «Lipy – las conexiones pirenaicas» del 14/07 al 20/08.*



Vis ma vie... de Bergère



Nuriám Mangas, 28 ans

PEUX-TU TE PRÉSENTER ?

Je m'appelle Nuriám, j'ai 28 ans et je suis originaire de la Principauté d'Andorre.

EN. *I'm Nuriám, I'm 28 and I'm from the Principality of Andorra.*

ES. *Me llamo Nuriám, tengo 28 años y vengo del Principado de Andorra.*

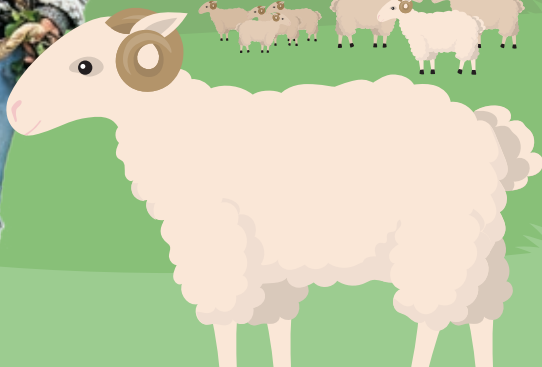


QUEL EST TON MÉTIER ?

Je suis une bergère, j'assure la **surveillance** et la **conduite** du troupeau et lui dispense des **soins** si nécessaire, pour le compte d'un éleveur. Cela fait 4 ans que je travaille à Luchon, généralement durant l'automne et l'hiver. Je pratique l'**élevage traditionnel** c'est-à-dire que les moutons sont nourris exclusivement avec de l'**herbe de pâturage** et du **foin**, ils ne mangent aucune croquette. Ils sont sortis matin et soir. Ainsi, on évite l'apparition éventuelle de mammite. C'est une maladie survenant lors de la lactation chez les brebis.

EN. *I am a shepherdess and I work for a breeder, so I supervise, herd and tender the sheep when necessary. I have been working in Luchon for 4 years.*

ES. *Soy pastora. Vigilo, conduzco el rebaño y lo cuido, si es necesario, por cuenta de un ganadero. Hace 4 años que trabajo en Luchon.*



QUELLE EST TON HISTOIRE ?

J'ai déménagé à Barcelone à l'âge de 7 ans. Je ne viens pas d'une famille d'éleveurs. Au contraire, ma famille travaille dans le domaine de la santé et de l'éducation. Après des **études de technicienne de sécurité sanitaire** qui ne me convenaient pas, je suis partie faire du **woofing** (concept de voyage qui vise à travailler à la campagne en échange du gîte et du couvert) et c'est là que j'ai découvert le métier de bergère. J'y ai découvert comment **m'occuper des moutons**, comment gérer un troupeau et depuis c'est devenu une **véritable passion**.

EN. *I didn't enjoy studying at all, so I stopped it and then I discovered the job of a shepherdess when I went woofing. Now it's a real passion of mine!*

ES. *Dejé los estudios que no me convenían y descubrí el trabajo de pastora, haciendo woofing. ¡Es una verdadera pasión!*

PARLE-NOUS DU TROUPEAU DONT TU T'OCCUPES

C'est un **troupeau de tarasconnaises**, une race ovine des **Pyrénées centrales**. On les élève pour leur **viande**. C'est une race qui perd naturellement sa laine, qu'il y ait tonte ou non... J'aimerais bien que leur laine soit prochainement **valorisée et transformée** dans nos vallées. Elle a une qualité exceptionnelle !
EN. *The herd is a local breed called 'tarasconnaises'; they naturally lose their fleece and we raise them for their meat.*

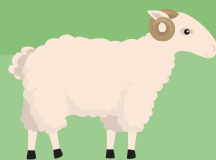
ES. *Es un rebaño de ovejas tarraconenses, una raza local. Se crían para su carne. Pierden su lana de forma natural.*

COMMENT FAUT-IL SE COMPORTEUR FACE AU PATOU, UNE RACE ANCIENNE DE CHIEN DE BERGER ?

- ✔ **Contournez largement** l'aire de pâturage ou de repos du troupeau.
- ✔ Adoptez un **comportement passif et calme** face au patou.
- ✔ Caresser le patou, le nourrir ou le prendre en photo, ces gestes simples peuvent être **interpréter comme une agression** par le patou
- ✔ Tenez votre **chien de compagnie en laisse** et restez à grande **distance** du troupeau, environ 150 à 200 mètres.
- ✔ **Descendez de votre vélo** avant d'être à proximité du troupeau.
- ✔ De **grands panneaux** vous informent de la présence des patous.

EN. *Stay passive and calm in front of the Patou or sheep dogs. Keep your distance from the herd, at least 150 to 200 meters, keep your dog on a leash and get off your bike.*

ES. *Actúe de forma pasiva y tranquila frente al perro. Manténgase alejado del rebaño (150 a 200 metros), lleve su perro con correa, baje de bicicleta.*



Cherche et trouve

Un brandon

Un patou  Une marmotte 

Un gâteau à la broche 

Ils se cachent dans cette illustration, retrouve-les !





Nos podcasts vous font voyager

Le patrimoine culturel immatériel des Pyrénées haut-garonnaises est riche.

Flashez, fermez les yeux et évadez-vous. Il est à portée d'oreille...

EN. Click on these QR codes and discover the rich cultural heritage of the Haut-Garonne Pyrenees.

ES. Escanee estos Códigos QR y descubra el rico patrimonio cultural de los Pirineos de Alta Garona.

Pour écouter
nos belles histoires,
c'est par ici



La grande histoire des Pyrénées centrales

Mettez vos pas dans les pas de la grande histoire du monde, comme elle s'est déroulée dans les Pyrénées centrales. Choisissez un récit... On vous emmène !

EN. Follow in the footsteps of the Great History of the World, as it occurred in our central Pyrenees. Choose a story... We're taking you!

ES. Sigue los pasos de la Gran Historia del Mundo, tal y como se desarrolló en los Pirineos centrales. Elige una historia... ¡te llevamos!

Visites accompagnées

Nathalie et Lucie vous guideront et vous feront découvrir l'histoire de Bagnères-de-Luchon et de St Béat. Le tarif est de 5€ et à partir de 12 ans.

Bagnères-de-Luchon :

- **De Bagnères à Luchon :** Le mardi à 15h.
- **Le thermalisme :** Le mercredi à 16h.
- **La Belle Epoque :** Le samedi à 16h.

**St Béat, cité du marbre le long
de la Garonne :**

- **Au fil du marbre :** Le jeudi à 15h.

**Visite de la centrale hydro-électrique
d'Oô à Luchon : l'énergie verte des
Pyrénées !**

Visite gratuite. Du mardi au samedi à 10h30. Le mercredi et le samedi à 14h15.

**Pour toutes ces visites une inscription
préalable est nécessaire auprès de
l'Office de tourisme Pyrénées 31,
situé 18 allées d'Etigny à Luchon.**

Contact : 05 61 79 21 21 ou

info@pyrenees31.com

**Plus d'infos sur www.pyrenees31.com
agenda**



Visites commentées en autonomie

Les QR codes qui libèrent !



En flashant l'un de ces QR codes avec votre smartphone, vous accédez gratuitement à un itinéraire commenté, sans même charger d'appli.

- Trois itinéraires de **visites de Luchon**.
- **Un itinéraire à St-Béat-Lez**, cité du marbre.
- **Un itinéraire à Melles**, joli village au patrimoine naturel remarquable.
- **Un itinéraire à Marignac**, dans les pas des passeurs et résistants de la seconde guerre mondiale.
- **Un jeu de piste** dans la station de montagne du Mourtis.

EN. Available in English. Guided tours in full autonomy: the QR codes that free you! By flashing one of these QR codes with your smartphone, you have free access to a commented itinerary, without even loading an app.

ES. Disponible en español. Visitas guiadas en plena autonomía: ¡los códigos QR que te liberan! Al mostrar uno de estos códigos QR con su teléfono inteligente, tiene acceso gratuito a un itinerario comentado, sin siquiera cargar una aplicación.



FORFAIT CURE à partir de 420€* les 3 semaines

VACANCES à la montagne à partir de 183€* la semaine

WEEKEND DÉCOUVERTE à partir de 107€* (3j/2n)

*sur la base d'un studio pour 2/3 personnes charges eau et électricité inclus frais de dossier (20€) en sus.

**VISITEZ NOS BIENS SUR NOTRE SITE INTERNET
RÉSERVEZ & PAYEZ EN LIGNE EN TOUT SÉCURITÉ**

www.acanthe-pyrenees.com

Locations de vacances en toutes saisons sur Luchon et Superbagnères. Nombreux appartements confortables dans résidences récentes tout confort.

**VENTE APPARTEMENT MAISON - SYNDIC
DE COPROPRIÉTÉS GÉRANCE LOCATIVE -
LOCATION À L'ANNÉE**



AGENCE OUVERTE TOUTE L'ANNÉE

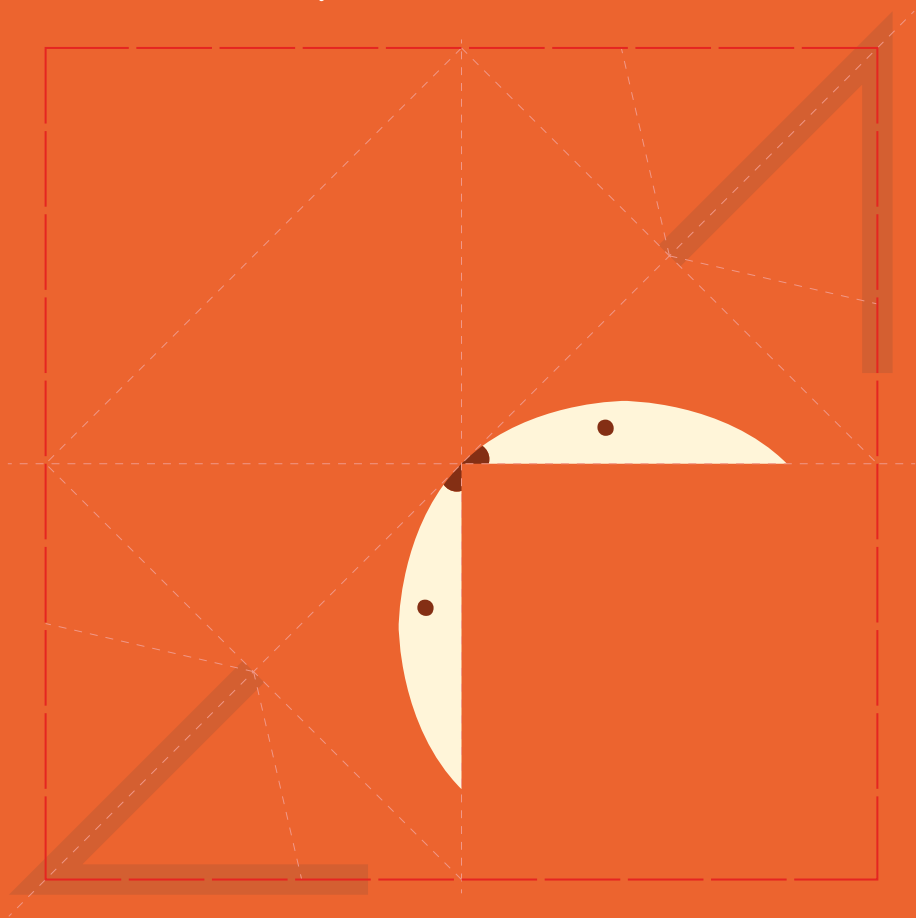
20, place Joffre (place de l'église), 31110 Bagnères de Luchon
luchon@acanthe-pyrenees.com - Tél. 06 61 79 34 34



Le marque-page renard

EN. *Make your own origami fox bookmark!*
ES. *¡Realice su marcapáginas zorro en origami!*

UN ORIGAMI LUDIQUE À GLISSER AU COIN DE TON LIVRE, D'UN MAGAZINE, ...
Glisse-toi incognito parmi les animaux de la forêt et observe-les discrètement derrière les yeux de ce renard...



Partage ta réalisation
avec le #pyrenees31



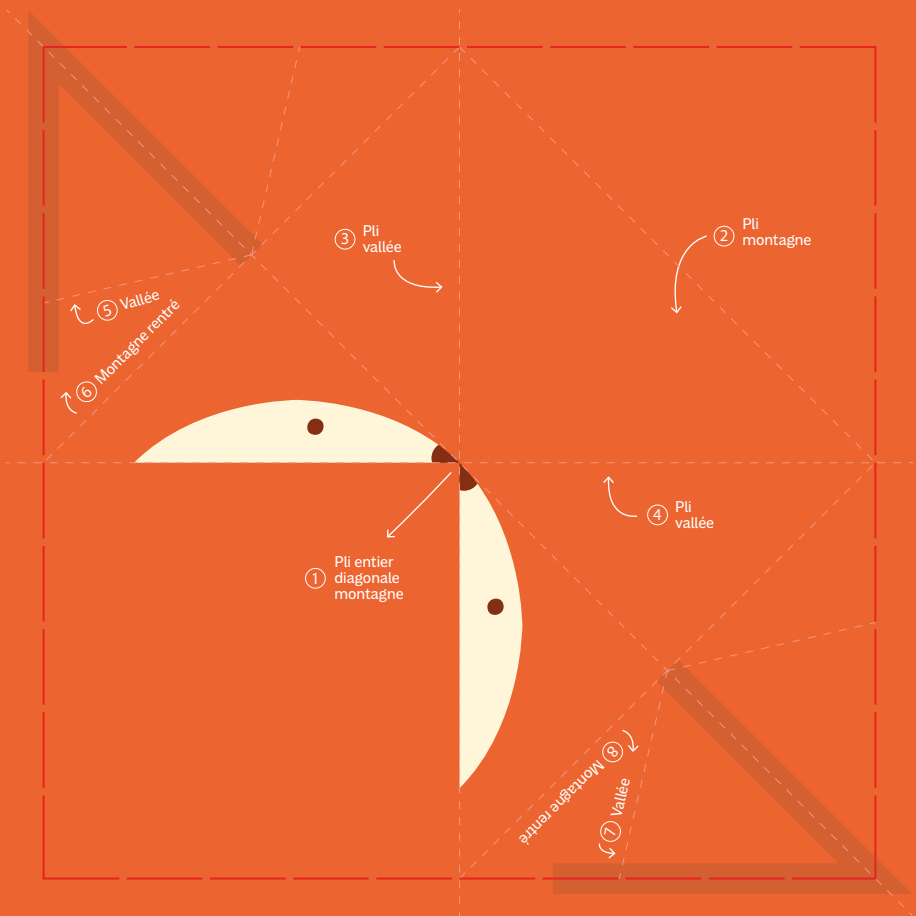
Pli montagne



Pli vallée



Résultat final
*(les oreilles doivent être
insérées derrière la tête)*

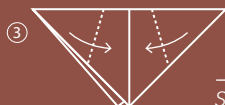
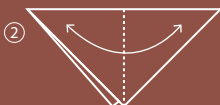
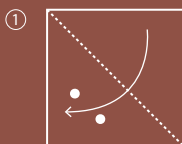
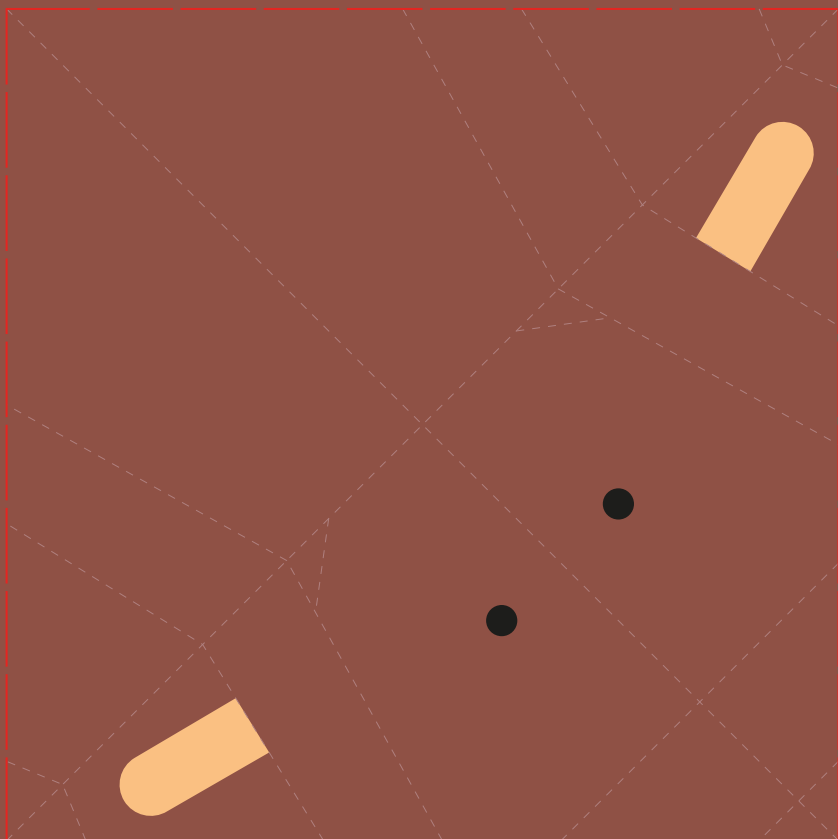


Le marque-page ours

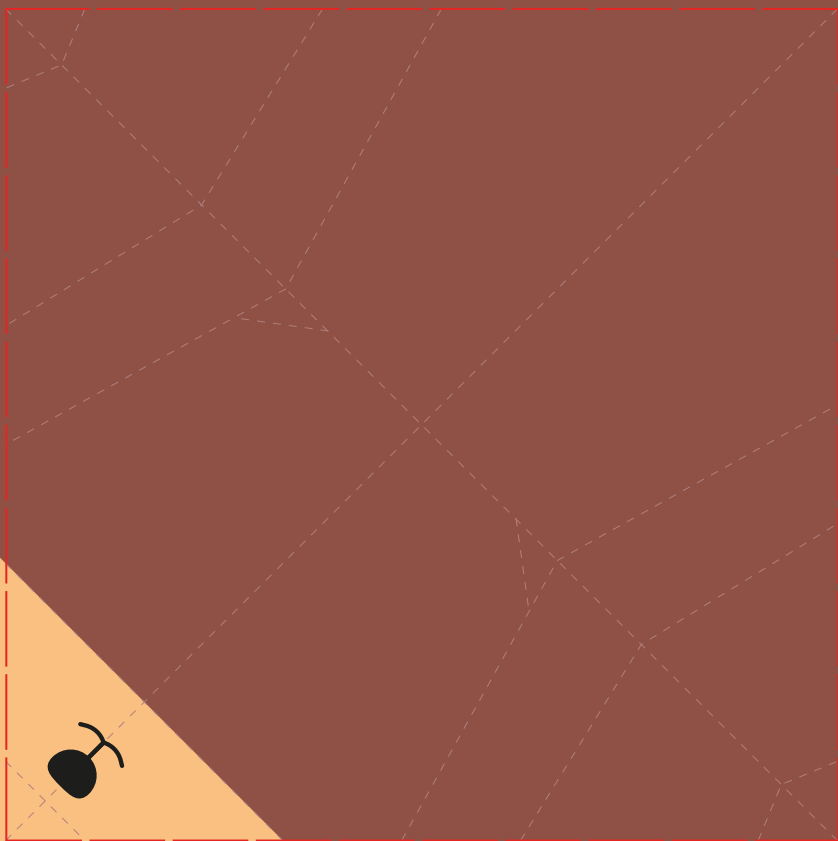
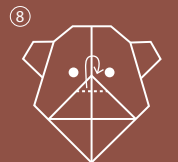
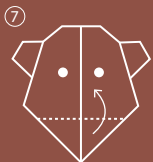
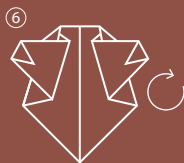
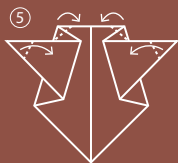
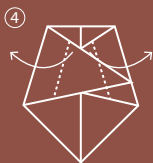
EN. Make your own origami fox bookmark!

ES. ¡Realice su marcapáginas zorro en origami!

UN ORIGAMI LUDIQUE À GLISSER AU COIN DE TON LIVRE, D'UN MAGAZINE, ...
Longtemps considéré comme le roi des animaux en Europe, l'ours devient le roi de tes lectures grâce à ce marque-page dont toi seul as le secret.



→
Suite
au dos



N'hésites pas à partager ta réalisation avec le #pyrenees31

Résidence Illixon

♡ Luchon (31110)



Séjour 100% bien-être dans notre résidence à Luchon - Station thermale



Appartements 2 à 8 personnes

À 100 m des télécabines Luchon-Superbagnières

Réservez dès maintenant sur :

www.vacanceole.com

Vacanceôle



Location Le Chalet de la Prairie
18 Avenue de Toulouse



Locations Le Vieux Moulin
5 rue Gabriel Nadau

LE VIEUX MOULIN

Location de Studios, Appartements et Chalet individuel, à Luchon proche du centre-ville. Logements entièrement rénovés et décorés, tout confort 2 clévacances. Vue sur les montagnes, accès WIFI, parking inclus.

06.15.66.89.38

mur.florence@wanadoo.fr

www.locations-mur.com



OUVERT TOUTE L'ANNÉE

(Fermeture du 15/11 au 15/12)

CAMPING FAMILIAL DE 100 EMPLACEMENTS POUR
CAMPEURS, CAMPING CAR, LOCATION DE MOBIL
HOMES, BUNGALOWS TOILÉS ET TITHOMES
FORMULES SPÉCIALE CURISTE DE MARS À NOVEMBRE

PISCINE / ANIMATION / SNACK BAR



Camping Les Myrtilles ***
2 chemin de la Tribune - 31110 Moustajon
05 61 79 89 89 - myrtilles.moustajon@orange.fr
Site web : www.camping-myrtilles-luchon.com

O'Lanette
DOMAINE RÉSIDENTIEL DE LOISIR

LE DOMAINE O'LANETTE CAMPING***
Venez profiter d'un séjour à la montagne en contact avec la nature le temps d'un week-end, pour vos vacances ou lors d'un séjour thermal

Chalets/Mobil-Homes de 2 à 6 personnes
Formules spéciales « curistes »

100 EMPLACEMENTS spacieux et délimités pour
tente, camping-car, caravane, avec ou sans électricité.
Tout confort, piscine lagon.

Route de Subercarrère, 31110 Montauban-de-Luchon
Tél. 05 61 89 84 90 - www.domaineolanette-luchon.com





Nos bonnes adresses

- ❄ Ouvert en **hiver**
- 🌸 Ouvert au **printemps**
- ☀ Ouvert en **été**
- 🍂 Ouvert en **automne**

Les activités P.90
Les artisans producteurs P.96
Les restaurants P.99

ACTIVITÉS DE PÊCHE



La Truite Luchonnaise 🌸 ☀

📍 **Luchon**

150 km de cours d'eau. 15 lacs d'altitude. Le Luchonnais est un paradis pour tous les pêcheurs ! Bادهع est idéal face à la montagne de Superbagnères et au port de Vénasque. À noter : le ponton handpêche multi-usages.

AAPPMA de Luchon • 07 84 85 74 71 • aappma.luchon@gmail.com
 📌 La-truite-Luchonnaise • www.la-truite-luchonnaise.fr

EN. 150 km of rivers. 15 high altitude lakes. The Luchonnais is a paradise for all anglers! ES. 150 km de ríos. 15 lagos de gran altitud. El Luchonnais es un paraíso para todos los pescadores.



Montagne au fil de l'eau 🌸 ☀

📍 **Garin**

De la demi-journée au stage de plusieurs jours, Pierre, guide de pêche diplômé vous propose différentes techniques : pêche à la mouche, au toc et aux leurres pour adultes, enfants et groupes.

Pas de Peyre • 06 10 18 04 32
 pierre.bouvet.2@sfr.fr • pierrepechepyrenees.com

EN. From half-day to internship, Pierre, a qualified fishing guide, offers you various techniques accessible to all. ES. Desde una media jornada hasta un cursillo, Pierre, guía de pesca titulado, ofrece diferentes técnicas de acceso para todos.



Opea - Occitanie Pêche Enfants Adultes 🌸 ☀

📍 **Saint-Béat-Lez**

En une 1/2 journée ou plus, découvrez les joies de la pêche en rivière en famille. Et si vous rêvez de jouer les aventuriers, laissez-vous tenter par un stage de survie au cœur de nos montagnes.

3 Avenue de la Brèche Romaine • 06 87 12 72 88

EN. Ideal for discovering freshwater fishing or going on an adventure in the mountains. ES. Ideal para descubrir la pesca en agua dulce o lanzarse a la aventura en la montaña.



Aéroclub Luchon * * * *

📍 Luchon

Profitez de votre séjour à Luchon pour vous offrir un vol découverte aéronautique tout en survolant le Pays luchonnais en avion ou en frôlant les pentes de Superbagnères en planeur.

Aérodrome • Place Léon Elissalde • 05 61 79 00 48
contact@aeroluchon.fr www.aeroluchon.fr

EN. By plane or glider, enjoy a discovery flight to discover the Luchonnais from the sky. **ES.** En avión o en planeador, disfrute de un vuelo de descubrimiento del país de Luchon visto desde el cielo.



Croisi'air * * * *

📍 Luchon

Balades au dessus des Pyrénées en motoplaneur (planeur avec un moteur). Découverte des plus beaux massifs des Pyrénées tels que le Pic du Midi, l'Aneto, le Néouvielle... Vus du ciel. Possibilité de vol au lever ou au coucher de soleil.

Aérodrome • 07 49 02 19 85 • 📱 Croisi'air
contact@croisi'air.fr • www.croisi'air.fr

EN. Trips above the Pyrenees on a glider motorbike. Discovery of the most beautiful massifs of the Pyrenees. Possibility of flight at sunrise or sunset. **ES.** Vuelo por encima de los Pirineos en motoplaneador. Descubrir los más bellos macizos. Posibilidad de vuelo al amanecer o con la puesta de sol.



Parapente Freddy Sutra/Alain Bron * * * *

📍 Luchon

Effectuez un baptême de l'air en parapente au-dessus de la vallée de Luchon, en couple ou en groupe. Votre vol est adapté à votre envie, de la découverte à la longue balade.

Rue Albert Camus • 06 87 34 20 54 ou 06 75 37 73 46
freddy.sutra@wanadoo.fr ou desprats@hotmail.com

📱 Parapente Luchon Freddy SUTRA • www.pyrenees-parapente.fr
ou www.parapente-luchon.com

EN. Paragliding first flight over the Luchon valley, as a couple or in a group. **ES.** Bautismo del aire en parapente por encima del valle de Luchon, en pareja o en grupo.



Parapente Thomas Charlès * * * *

📍 Luchon

Venez vivre une expérience inoubliable en parapente biplace. Survolez Luchon, accompagné d'un moniteur diplômé d'État. Accessible à tous, petits et grands à partir de 5 ans.

Rue Albert Camus • 06 17 39 61 45 • 📱 paraddictluchon
thomascharles31110@gmail.com • www.paraddict-luchon.com

EN. Come and live an unforgettable experience in tandem paragliding. From 5 years. **ES.** Acuda para vivir una experiencia inolvidable en parapente de dos plazas. A partir de 5 años.



Soaring Académie * * * *

📍 Luchon

Le parapente offre des sensations uniques. Avec nos moniteurs diplômés d'État, venez vibrer dans les airs (dès l'âge de 5 ans). De la balade matinale aux régates aériennes de l'après-midi, notre école labellisée vous fait découvrir avec passion notre activité.

31 Rue Sylvie • 05 61 79 29 23 • contact@soaring.fr
📱 Soaringshop.fr • www.soaring.fr

EN. A flight with Soaring is the assurance of having an unforgettable moment. **ES.** Un vuelo con Soaring le garantiza pasar un momento inolvidable desde el aire.



Appel d'Air

Trottinette de montagne, VTT, fat bike, VTT électrique, raft, raquettes, airboard, snake-gliss... Nous organisons vos loisirs !

21 avenue du Maréchal Foch • 05 61 89 02 79 ou 06 87 37 68 73
contact@appeldair-luchon.com •  Appeldair
www.appeldair-luchon.com

EN. Mountain scooter, mountain bike, fat bike, electric mountain bike, raft, snowshoe rides, fun slides, Airboard, Snake-Gliss ... **ES.** Patinete de montaña, bicicleta de montaña, fat bike, bicicleta de montaña eléctrica, balsa, raquetas de nieve, airboard, Snake-Gliss...



Base de Loisirs lac de Géry

 Saint-Béat

Idéale en famille ou entre amis pour ses nombreuses activités : pêche au lac de 1^{ère} catégorie, mini golf à 9 trous, terrains de pétanque et de volley, terrain de foot, paddle, pédalo et restauration snack-produit locaux.

Lieu-dit Géry • 05 61 79 48 56 • lacdegery@yahoo.com
 Lac de Géry • www.lacdegery.fr

EN. Many activities for everyone: lake fishing, mini-golf, petanque, volleyball, football, paddle, pedalo and restauration. **ES.** Numerosas actividades para todos: pesca en el lago, mini golf, petanca, voleibol, fútbol, padel, patines y restauracion.



Bureau des guides

 Luchon

Terrain de jeux exceptionnel orné des plus beaux « 3000 » des Pyrénées. L'hiver : raquettes, ski de randonnée, ski hors-piste, alpinisme hivernal, cascades de glace. L'été : alpinisme, escalade, via ferrata, randonnées, rando-ânes, canyoning.

66 Allées d'Etigny • 05 61 89 56 08 ou 06 38 02 94 33
info@bureau-guides-luchon.com •  BureauGuidesLuchon
www.bureau-guides-luchon.com

EN. Our valleys offer us an exceptional playground with many activities in all seasons. **ES.** Nuestros valles ofrecen un terreno de juegos excepcional en todas las estaciones.



Bureau des moniteurs pyrénéens

 Antichan 65

Tentez l'expérience du canyoning, de l'escalade, de la via ferrata ou de la spéléologie avec des moniteurs passionnés. En famille, entre amis, en couple ou en groupe, dès 6 ans, de l'initiation à la journée sportive.

07 49 81 51 87 • contact@moniteurs-pyrenees.com
 moniteurspyrenees • moniteurs-pyrenees.com

EN. Play the adventures in the mountains with passionate instructors. From 6 years old. **ES.** Juegue a ser un aventurero en la montaña con monitores apasionados. A partir de los 6 años.



Entre Terre et Ciel

 Labroquère

Notre club est affilié FFME, labellisé Ecole Escalade. Escaladez en milieu naturel et sur une structure artificielle. Stages ouverts à tous pendant les vacances. Moniteurs diplômés d'État et bénévoles titulaires de brevets fédéraux d'encadrants.

Rue A. Ribet • 06 84 49 96 18 • entreterreetciel@hotmail.fr
 EntreTerreEtCiel.Asso • www.entretterreetciel.fr

EN. The association offers climbing activity in a natural environment and in an artificial climbing structure. **ES.** La asociación deportiva ofrece la actividad de escalada en entorno rural y en estructura artificial.



Equiboutx ✨🌻🍂

📍Boutx

Balades et randonnées dans un paysage authentique. Durant une ou plusieurs heures, les cavaliers confirmés comme les débutants pourront profiter de nos magnifiques forêts. Nous proposons aussi des balades à poneys pour les enfants à partir de 3 ans sous la conduite de leurs parents.

Coumanie • 06 81 76 94 18 • equiboutx@gmail.com

📌 Centre équestre Equi'Boutx • www.equiboutx.fr

EN. For one or more hours, experienced riders as well as beginners will be able to enjoy our magnificent forests. Pony rides from 3 years old. **ES.** Ofrecemos paseos y recorridos para tanto jinetes confirmados como principiantes. Paseos en poni para niños a partir de 3 años, con sus padres.



Mobilboard ✨🌻🍂

📍Luchon

La conduite intuitive du Gyropode Segway vous permet de ressentir un plaisir unique. Initiation, balade, détente ou rando aventure.

06 23 52 29 78 • luchon@mobilboard.com • 📌 Mobilboard.luchon

www.mobilboard.com/fr/luchon

EN. The intuitive driving of the Segway PT allows you to experience a unique pleasure. Initiation, stroll, relaxation or adventure hike.

ES. El pilotaje intuitivo del Girópodo Segway le permite sentir un placer único. Iniciación, paseo, relajación o senderismo de aventura.



Nature Verticale ✨🌻🍂

📍Saint-Mamet

Découvrez les joies de l'escalade, du canyoning, de la via ferrata. Dépassez-vous au cœur des Pyrénées, en haut des falaises ou au bout d'une corde !

Ch. du Moulin • 06 86 03 71 60 • contact@nature-verticale.com

📌 Canyonabagneresdeluchon • www.nature-verticale.com

EN. Climbing, canyoning, Via Ferrata... Challenge yourself in the heart of the Pyrenees, at the top of the cliffs or at the end of a rope! **ES.** Escalada, barranquismo, Via Ferrata... ¡Supérese en el corazón de los Pirineos, en la cima de los acantilados o colgando de una cuerda!



Passion Montagne ✨🌻🍂

📍Cier de Luchon

Canyoning, randonnée à raquettes ou pédestre à chaque moment de l'année une activité outdoor à vous proposer! En famille ou entre amis, de la découverte aux sensations fortes venez vivre une expérience unique avec nous. Tarifs préférentiels famille et groupe.

Le Village • 06 80 62 84 30 • jerome@passionmontagne.com

📌 @passionmontagne • www.passionmontagne.com

EN. With family or friends, activities according to your desires and your level. Preferential tariff family and group. **ES.** En familia o entre amigos, actividades según lo que le apetezca y su nivel. Tarifa preferente familia y grupo.



Pyrénées Aventure ✨🌻🍂

📍Luchon

Découverte extraordinaire des canyons et des montagnes des Pyrénées. Programme pour familles, groupes d'amis, sportifs...

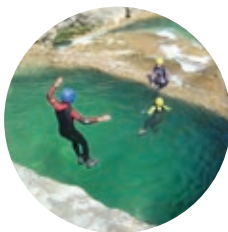
9 Rue du Dr Germès • 06 80 73 12 66 ou 05 62 98 87 43

pyreneesaventure@orange.fr • 📌 Pyrenees.aventurel

www.pyreneesaventure.com

EN. Extraordinary discovery of the canyons and mountains of the Pyrenees. Program for families, groups of friends, athletes...

ES. Extraordinario descubrimiento de los cañones y montañas de los Pirineos. Programa para familias, grupos de amigos, deportistas...



**Pyrénées Hô** ✨ 🌞 🌿 📍 Cierp-Gaud

Un parc atypique pour une journée 100% nature. Sérieux et qualité, ambiance conviviale. Vous évoluerez sur des parcours sur arbres et rochers ainsi que sur des jeux au sol ludiques et variés pour tous.

Avenue de Rouziet • 05 61 94 08 36 • infos@pyrenees-ho.com
 📌 Parcaventurespyrenees.ho • www.pyrenees-ho.com

EN. An atypical park for a 100% nature day. You will evolve on courses on trees and rocks as well as on playful and varied ground games for all.

ES. Un parque atípico para pasar un día 100% natural. Seriedad y calidad, ambiente cálido. Pasará por recorridos por los árboles y las rocas.

**Pyrénées Liberté** ✨ ✨ 🌞 🌿 📍 Fos

Ancien secouriste en haute montagne, avec lui, vous évoluerez, à VTT, à pied, à raquettes, ou en Airboard, à la journée, à la demi-journée ou sur plusieurs jours. Descentes en TTT, Trottinette Tout Terrain, à partir du Mourtis.

Quartier du Castéras • 06 69 68 03 51 ou 05 62 00 30 12
pyrenees_liberte@orange.fr • 📌 [Pyreneesliberte](http://Pyreneesliberte.com)
www.pyreneesliberte.com

EN. With this former high mountain rescuer, you will evolve in safety (mountain biking, on foot, Airboard, etc.). **ES.** Con este ex socorrista de alta montaña, estarán en seguridad (BTT, a pie, Airboard ...).

**Soncourt Daniel** ✨ 🌞 🌿 📍 Luchon

Sorties VTT et VTTAE tout niveau, balades famille, initiations ou perfectionnements Enduro encadrés par Daniel, moniteur-guide VTT. À partir de 55€ les 2 heures de découverte.

06 32 51 62 66 • daniel.soncourt31@orange.fr
www.danielsoncourt.com

EN. Mountain bike and electric mountain bike outings for all levels, family outings, initiation or improvement of Enduro. **ES.** Excursiones en bicicleta de montaña y bicicleta de montaña eléctrica para todos los niveles, salidas en familia, iniciación o perfeccionamiento del Enduro.

**Tennis Club** ✨ ✨ 🌞 🌿 📍 Luchon

Stages, initiation, perfectionnement, compétition, leçons individuelles et collectives tout niveau. Situations aménagées pour la réussite de l'élève. Matériel fourni.

Réserve de la Pique • 05 61 79 03 03 ou 06 87 41 97 22
andre.poeys@orange.fr • 📌 [Tennis-Club-Luchon](http://Tennis-Club-Luchon.com)
www.luchon-tennis-passion.fr

EN. Adult and youth courses from 5 years old. Initiation, improvement, competition, individual and group lessons at all levels. Materials provided. **ES.** Iniciación, perfeccionamiento, competición, clases particulares y para grupos, para todos los niveles. Se suministra el material.

ACTIVITÉS DE SPORTS D'HIVER

**ESF Luchon-Superbagnères** ✨

📍 Luchon / Superbagnères

L'école de ski propose des cours tout l'hiver, enfants et adultes, ski alpin, snowboard, raquettes, cours collectifs, cours particuliers.

Bureau à Superbagnères et à Luchon 29 Allées d'Etigny
 05 61 79 08 75 ou 05 61 94 35 08 • 📌 [ESF-Luchon-Superbagnères](http://ESF-Luchon-Superbagnères.com)
contact@esf-superbagneres.com • www.esf-superbagneres.com

EN. The ski school offers lessons all winter, children and adults, downhill skiing, snowboarding, snowshoeing, group lessons, private lessons.

ES. La escuela de esquí ofrece clases durante todo el invierno, para niños y adultos, esquí alpino, snowboard, raquetas, clases en grupo, clases particulares.

LES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS D'EAUX VIVES



Les Pagaies 🌞📍 Valcabrière

En canoë ou kayak, admirez le paysage totalement nature. Des bidons étanches vous seront fournis afin d'embarquer votre pique-nique. Une navette vous ramènera à la base de départ.

Pont de Labroquière • 05 61 95 80 38 (juillet et août) ou
05 61 51 38 21 • contact@les-pagaies.fr • www.les-pagaies.fr

EN. By canoe or kayak, admire the totally natural landscape. Waterproof cans will be provided to take your picnic on board. **ES.** En canoa o kayak, admire el paisaje totalmente natural. Proporcionan neveras herméticas para llevar su comida para el picnic.

H2O Vives 🌸🌞🍁

📍 Luchon / St-Béat-Lez

Rafting, canyoning, hydrospeed, cano-raft... Sensations fortes ! Découvrez aussi la spéléologie, l'escalade - arbre, le tir à l'arc ou le paintball.

2 Allées d'Etigny • 05 62 00 19 40 • info@h2o-vives.com

📱 H2o.Vives.Rafting • www.h2o-vives.com

EN. Rafting, Canyoning, Hydrospeed, Cano-Raft... Thrills! Fun adventures on the most beautiful sites of the Pyrenees. Also discover caving, climbing - Tree, archery or paintball. **ES.** Rafting, Canyoning, Hydrospeed, Cano-Raft... ¡Sensaciones fuertes! Descubra la espeleología, la escalada por los árboles, el tiro con arco o el paintball.



ACTIVITÉS CULTURELLES

Aran Park 🌸🌞🍁

📍 Bossòst (Espagne)

Le parcours proposé d'une durée de 2 heures environ permet d'observer des animaux en semi-liberté : ours, lynx, marmottes, loutres... ainsi que les ongulés de montagne. Restauration rapide et aire de pique-nique à mi-parcours.

CR Nacional I4I - Km 6 - Portillon • +34 973 92 90 06
contact@aran-park.com • 📱 Aran Park • www.aran-park.es

EN. Course of about 2 hours to observe animals in semi-freedom. Catering possible. **ES.** Recorrido de unas 2 horas para observar animales en semi libertad. Posibilidad de restauración.



Balnea Valgora Ludeo 🌸🌞🍁

📍 Loudenvielle

Balnea, premier centre de détente en eau thermale de montagne en France. Des bassins alimentés en eau thermale sulfureuse naturelle spécialement pensés pour les familles et un espace dernier cri adapté aux sportifs...

Génos Loudenvielle • 05 62 49 19 19 • info@balnea.fr
📱 @balnea • www.balnea.fr

EN. France's first mountain thermal water relaxation centre.
ES. Primer centro de relajación en aguas termales de montaña de Francia.



Casino De Barbazan 🌸🌞🍁

📍 Barbazan

60 machines à sous, 8 postes de roulette anglaise électronique, 7 postes de Blackjack, un restaurant, un piano bar... Le Casino de Barbazan vous propose ses nombreuses activités tous les jours.

3 Avenue de la Tuillerie • 05 62 00 70 60 • 📱 Casinodebarbazan.s.rodier@casino-barbazan.fr • casino-barbazan.fr

EN. At the Casino of Barbazan, you'll find 60 slot machines, 8 electronic English roulette machines, 7 blackjack machines, a restaurant, a piano bar... **ES.** En el Casino de Barbazan, encontrará 60 máquinas tragaperras, 8 ruletas electrónicas inglesas, 7 máquinas de blackjack, un restaurante, un piano bar...





LES ACTIVITÉS



Ferme Pédagogique ✨🌻🍄📍 Saléchan

Venez partager, sur un site aménagé et ombragé de 10 ha, un moment unique avec les animaux de la ferme et de la faune sauvage locale. Après une pause sur l'aire de pique-nique, complétez votre journée par un baptême à poney et l'un de nos ateliers (fromage...).

Chemin de Campagnac • 06 83 85 68 85 • 📱 Les jours heureux
contact@fermelesjoursheureux-65.com
www.fermelesjoursheureux-65.com

EN. Come and meet the animals of the farm and the local wildlife. Many activities await you. **ES.** Ven a conocer a los animales de la granja y la fauna local. Te esperan muchas actividades.



Pays de l'Ours ✨🌻🍄📍 Arbas

Association pyrénéenne créée en 1991 pour initier et promouvoir le retour de l'ours dans les Pyrénées centrales. Balades naturalistes et randonnées montagne sur le thème de l'ours.

Maison des associations - Place du Biasc / Hospice de France et Melles
05 61 97 48 44 ou 06 35 19 12 76 • 📱 paysdelours
contact@paysdelours.com • www.paysdelours.com

EN. Local association that promotes the return of the bear. Naturalist walks and bear-themed hikes. **ES.** Asociación local que promociona el regreso del oso. Paseos naturalistas y paseos sobre el tema del oso.



Petit train luchonnais ✨🌻🍄📍 Luchon

Venez découvrir le charme des Pyrénées grâce au petit train luchonnais. Il vous propose 5 circuits différents au départ des thermes avec des commentaires en direct.

Parc Thermal • 06 15 06 39 61 • 📱 Le.petit.train.luchon
train@luchon.net • www.luchon.net

EN. Come and discover the charm of the Pyrenees thanks to the Luchonnais little train. It offers 5 different circuits with live commentary. **ES.** Venga a descubrir el encanto de los Pirineos gracias al tren le «petit train luchonnais». Le ofrece 5 circuitos diferentes con salida del balneario.

ARTISANS



Abellio Savonnerie ✨🌻🍄

📍 Montauban-de-Luchon

Abellio Savonnerie Pyrénéenne a su extraire le meilleur pour vous offrir une gamme de savons naturels issus d'un procédé de fabrication traditionnel.

1 bis rue sous Baylo • 05 62 00 58 02 • 📱 AbellioSavonLuchon
contact@abellio-savonnerie.com • www.abellio-savonnerie.com

EN. The soap factory has been able to extract the best to create various natural soaps. **ES.** Abellio Savonnerie utiliza los mejores productos, para ofrecer variados jabones naturales.



Atelier Alex Reuss ✨🌻🍄

📍 Saint-Bertrand-de-Comminges

Mosaïque d'art, atelier privé, possibilité d'effectuer des cours et des stages.

220 Chemin du Mont • 07 85 19 97 85 • 📱 Atelieralexreuss
alexandra.reuss@hotmail.com • www.atelieralexreuss.com

EN. Contemporary mosaic creation workshop. Possibility of taking courses and internships. **ES.** Taller de creación de mosaicos contemporáneos. Posibilidad de asistir a clases y cursillos.



Mandalyna Déco ✨🌸🌻

📍 **Bagnères-de-Luchon**

Véritables moments de créativité et de découverte de ses couleurs intérieures, les ateliers créatifs d'Elina vous ouvrent les portes du Mandala et de ses géométries sacrées.

Résidence l'École des Frères, 5 Rue Lamartine • 06 75 52 38 04
wegelie@yahoo.fr • mandalyna.com

EN. Discover the Mandala with Elina's creative workshops.

ES. Descubra el mandala con los talleres creativos de Elina.



Nicole Delaplanche ✨🌸🌻🍁

📍 **Luchon**

L'artiste peintre vous invite à venir voir son exposition qu'elle ouvre pendant la saison thermale et les vacances scolaires. Cours de dessin et peinture adultes et enfants sur rendez-vous.

L'Atelier, 19 Rue Sylvie • 06 70 98 13 78 • nicole.delaplanche@wanadoo.fr
www.nicoledelaplanche.wixsite.com/artiste-peintre

EN. Painter who offers exhibitions, courses and painting courses for adults and children, initiation and improvement. ES. La pintora ofrece exposiciones, clases y cursillos de pintura para adultos y niños, iniciación y perfeccionamiento.



Ôdaim ✨🌸🌻🍁📍 **Cazaux-Layrisse**

La marque Ôdaim réunit trois critères qui font sa force : la beauté des cuirs (veau, vachette, taurillon...), le raffinement et la modernité des formes. La longévité par le savoir-faire. Ouvert du mardi au samedi de 15h à 18h ou sur rendez-vous.

715 Route de la Pique Pont • 06 75 10 18 99 • zodaim@hotmail.fr
www.odaim.fr

EN. Three criteria: beauty of the leathers (calfskin, calfskin, bulls, etc.).

Refinement, modernity of forms. Longevity through know-how. ES. Tres criterios: belleza de la piel de ternero, vaquilla y novillo. Refinamiento y modernidad de las formas. La duración con el tiempo gracias al saber hacer.



Véro Marchand - Atelier l'Interreval ✨🌸🌻🍁

📍 **Valcabrère**

Véro Marchand, céramiste plasticienne, vous propose des cours et des stages afin d'utiliser le grès, terre haute température avec les techniques traditionnelles de façonnage : au pincé, à la plaque, dans la masse, et modelage, ainsi que les émaux et engobes. Session d'atelier à la carte.

2 Place des Mesures à Grains • 06 14 33 39 86 • [Vero Marchand vema@live.fr](https://www.vero-marchand.com) • www.vero-marchand.com

EN. Classes and internships around sandstone, enamels and engobes using various shaping techniques. ES. Clases y cursillos alrededor del gres, esmaltes y engobes según diversas técnicas de elaboración.

PRODUCTEURS



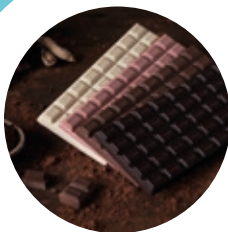
Brasserie du Vénasque ✨🌸🌻🍁

📍 **Montauban-de-Luchon**

La Brasserie du Vénasque propose une gamme originale de bières et de boissons gazeuses. Elles sont réalisées à partir d'ingrédients naturels de qualité.

Rue Sous-Baylo • 06 37 15 46 72 • contact@brasserie-du-venasque.com
BrasserieDuvenasque.com • www.brasserie-du-venasque.com

EN. The Brasserie du Vénasque offers an original range of beers and soft drinks. They are made from quality natural ingredients. ES. La Brasserie du Vénasque ofrece una gama original de cervezas y bebidas gaseosas. Se realizan a partir de ingredientes naturales de calidad.



Chocolaterie Dardenne * * * * *

📍 **Ausson**

Nous vous proposons une expérience gourmande autour de trois fontaines de chocolat, fondues au chocolat, glaces, crêpes, chocolat chaud, gamme traditionnelle de tablettes, pâte à tartiner et confiserie.

RD 8A, La Saoucette • 05 61 79 02 01 • [f](#) [chocolatdardenne](#)
boutique@chocolatdardenne.com • [www.chocolatdardenne.com](#)

EN. Live a gourmet experience thanks to our many variations around chocolate. **ES.** Viva una experiencia golosa gracias a nuestras numerosas variaciones entorno al chocolate.



Cité des Abeilles * * * * *

📍 **Génos**

Ce musée apicole offre un espace entièrement consacré à l'abeille. Vous y trouverez un large choix de produits de la ruche.

Village • 05 61 79 68 04 • [contact@lesrucherssaintesmarie.com](#)
[f](#) [Citedesabeilles](#) • [www.lacitedesabeilles.fr](#)

EN. This beekeeping museum offers a space entirely devoted to the bee. You will find a wide choice of bee products there. **ES.** Este museo Apícola ofrece un espacio dedicado a la Abeja. En él encontrará una amplia variedad de productos de la colmena.



Graine De Malice * * * * *

📍 **Malvezie**

Alice est productrice et transformatrice de plantes aromatiques et médicinales. Les produits qui vous sont proposés sont issus de ses cueillettes dans la montagne environnante. Elle travaille avec des producteurs locaux au maximum en bio (huile de tournesol, la cire, ...).

Village • 07 68 27 67 80 • grainesdemalice@mailo.com

EN. Products based on aromatic and medicinal plants picked in the mountains or from the work of local producers, organic as much as possible. **ES.** Productos a base de plantas aromáticas y medicinales cosechadas en la montaña o procedentes del trabajo de productores locales, la mayoría ecológicas.



La Petite Liegeoise * * * * *

📍 **Luchon**

Gaufres de Liège... et autres gourmandises belges de fabrication artisanale.

07 80 99 33 52 • info@lapetiteliageoise.fr
[f](#) [Lapetiteliageoise](#) • [www.lapetiteliageoise.sumup.link](#)

EN. Liège waffles... and other artisanal Belgian delicacies. **ES.** Gofres de Lieja... y demás dulces belgas de fabricación artesanal.



Viviers Du Comminges * * * * *

📍 **Antignac**

La truite bio du pays de Luchon, élevage traditionnel en agriculture biologique. Vente directe toute l'année, pêche à la ligne en juillet et août.

Avenue de Luchon • 05 61 94 32 37 ou 06 71 08 44 72
lesviviersducomminges@hotmail.com
[f](#) [Piscicultureantignaclesviviersducomminges](#)
[www.lesviviersducomminges.com](#)

EN. Come and discover a traditional organic farming of trout. **ES.** Venga a descubrir una producción tradicional en piscifactoría ecológica de truchas.

Au Petit Glou



📍 Luchon

Tapas, planches à partager (fromages, charcuterie et mixte), et plats. Carte des vins essentiellement composée de produits bio, en biodynamie et nature des quatre coins de la France. Des dégustations et cours d'œnologie proposés hors vacances scolaires.

6 avenue Carnot • 05 62 00 14 10 • aupetitglou@gmail.com
 📱 AuPetitGlou • www.aupetitglou.fr

EN. Tapas, dishes, and platters to share. Organic wines. Tastings and oenology lessons. ES. Tapas, platos y tablas para compartir. Vinos ecológicos. Catas y clases de enología.



Auberge Les Spijeoles



📍 Oô

Au cœur d'un petit village à 1000m d'altitude. Venez déguster les plats traditionnels du luchonnais : pétérarn, pistache, garbure et autres classiques dans un cadre unique et une ambiance familiale. Le foot truck peut venir chez vous ou que vous soyez.

20 Route d'Astau • 05 61 79 06 05 ou 06 24 12 04 45 • 📱 LesSpijeolesOo
auberge.lesspijeoles@wanadoo.fr • www.auberge_lesspijeoles.fr

EN. Canning of local products. On site or to take away. ES. Conservera de productos locales. Para comer allí y comida para llevar.



Café de la Paix



📍 Luchon

Lieu décontracté et chic, une cuisine de bistro traditionnelle à base de produits frais : grillades, poissons, huîtres, foie gras.

19 Allées d'Etigny • 09 82 31 88 27 • contact@cafelapaix.fr
 📱 Cafedelapaixluchon • www.cafelapaix.fr

EN. Relaxed and chic place, traditional bistro cuisine based on fresh products : grilled meats, fish, oysters, foie gras. ES. Lugar casual y chic, una cocina de bistro tradicional a base de productos frescos : carnes asadas, pescados, ostras, foie.



Ferme Auberge Chez Justau



📍 Gouaux-de-Luchon

Restaurant à la ferme où vous pouvez déguster les produits du terroir et les spécialités régionales issues des productions de la ferme. Veau et agneau de notre élevage. Uniquement sur réservation.

40 Rue du Burat • 05 61 79 00 97 ou 06 13 75 18 81
chantalbares@orange.fr • 📱 Chezjustau

EN. Restaurant on the farm where you can taste regional specialties from farm produce. Only by reservation. ES. Restaurante situado en una granja donde podrá degustar las especialidades regionales. Solo con reserva.



Ferme d'Espiau



📍 Billière

Grillades au feu de bois. Ce restaurant propose entre autres, la soupe des légumes, du foie gras et du magret séché, la salade d'Espiau, des figues pochées au bouillon d'Armagnac... Réservation uniquement par téléphone.

Le Village • 05 61 79 69 69 • fermedespiau.fr

EN. Wood-fired grills. Taste the Espiau salad, the Foie Gras and dried duck breast, ... ES. Carne asada con leña. Deguste la ensalada de Espiau, el foie y el magré curado, ...



**Hôtel Restaurant Etigny** 🌻🌻

📍 Luchon

Le restaurant propose 2 forfaits hebdomadaires déjeuner sur 5 jours (du lundi au vendredi à 100€/pers.) ou sur 6 jours (du lundi au samedi à 120€/pers.). Chaque déjeuner se compose de 5 plats : hors d'œuvre, entrée, plat (viande et garniture), fromages, dessert.

3 Avenue Paul Bonnemaïson • 05 61 79 01 42 • etigny@yahoo.com
 📱 Etigny • www.hoteldetigny.com

EN. The restaurant offers 2 weekly «Déjeuné» packages. Each lunch consists of 5 courses: hors d'oeuvre, starter, main course (meat and side dish), cheese and dessert. **ES.** El restaurante ofrece 2 paquetes semanales de «Déjeuné». Cada almuerzo consta de 5 platos: aperitivo, entrante, plato principal (carne y guarnición), queso y postre.

**L'Auberge d'Astau** 🌻🌻🌻

📍 Oô

Restaurant, bar, gîte d'étape, au pied du lac d'Oô. Produits locaux, faits maison et ambiance chaleureuse. Concerts et soirées à thème.

Les Granges d'Astau • 05 61 89 30 86 ou 06 23 22 65 95
laubergedastau@gmail.com • 📱 LAuberge-dAstau-Oô • www.astau.fr

EN. Local products, homemade and a warm atmosphere are our values. **ES.** Productos locales, elaboración casera y un ambiente cálido, son nuestros valores.

**L'Escale** 🌻🌻🌻

📍 Luchon

Vente à emporter, consommation sur place. Cuisine traditionnelle, produits frais.

18 Rue du Docteur Germès • 06 27 16 24 79 • cdariva@hotmail.com
 📱 Lescale • www.lescaleluchon.fr

EN. On site or to take away. Traditional cuisine, fresh products. **ES.** Para comer aquí o para llevar. Cocina tradicional, productos frescos.

**L'Ôberge** 🌻🌻🌻

📍 Arlos

Cuisine faite maison à base de produits des Pyrénées. Viandes grillées au feu de bois, plats traditionnels et selon les saisons, d'autre suggestions à découvrir à la carte.

Le Cournet • 07 86 59 60 13 • oberge.arlos@orange.fr
 📱 L'Ôberge restaurants hébergement • www.oberge-arlos.fr

EN. Dishes based on local products. Suggestions according to supplies. **ES.** Platos a base de productos locales. Sugerencias según los suministros.

**La Belle Époque** 🌻🌻🌻

📍 Luchon

Cuisine avec des produits frais et du terroir local. Le dimanche, rendez-vous, en famille ou entre amis, autour d'un gigantesque brunch, aux beaux jours sur la terrasse pour profiter de la douceur du climat.

1 Cours des Quinconces • 05 61 88 75 00 • royalluchon@gmail.com
 📱 Royalluchon • www.belle-epoque-luchon.fr

EN. Cooking with fresh and local products. Terrace on sunny days. **ES.** Cocina con productos frescos y locales, de la tierra. Terraza cuando hace buen tiempo.





La Chapelle ❄️☀️

📍 **Luchon Superbagnères**

Dans une ancienne chapelle, le restaurant propose midi et soir une cuisine montagnarde locale. Vue panoramique sur les Pyrénées et la vallée de Luchon. Spot unique à 1800m d'altitude où vous pouvez également savourer une crêpe.

Station de ski de Superbagnères • 05 61 79 55 89
restaurant.lachapelle@gmail.com • www.lachapellesuperbagneres.wordpress.com

EN. Traditional mountain restaurant (local specialties made with fresh produce). ES. Restaurante de altitud tradicional (especialidades locales a base de productos frescos).



La Guinguetta ❄️🌸☀️🍷

📍 **Marignac**

Boire un verre, manger une glace, se restaurer autour d'une ardoise de tapas, faire une partie de molkky entre amis. Animation musicale.

3 Rue Detch Clos • 06 08 03 61 77 • [La-guinguetta](https://www.la-guinguetta.com)

EN. Drinks, ice-creams, tapas, a game of molkky with friends. Musical entertainment. ES. Bebidas, helados, tapas, juego de molkky con los amigos. Animación musical.



La Hount ❄️

📍 **Luchon Superbagnères**

Située sur les pistes de ski de Superbagnères. Spécialités montagnardes. Ouverte aux mêmes dates que la station de ski.

Télesiège d'Hount Extrête à Superbagnères • 05 61 79 37 30 ou
 06 16 87 17 24 • sebastienbacque@gmail.com • [LaHountLuchon](https://www.lahountluchon.com)

EN. Located on the ski slopes of Superbagnères. Mountain specialties. Open on the same dates as the ski resort.

ES. Situado en las pistas de esquí de Superbagnères. Especialidades de montaña. Abierto en las mismas fechas que la estación de esquí.



La Luge ❄️☀️

📍 **Luchon Superbagnères**

Snack-bar au pied des pistes, avec une très belle terrasse. Restauration sur place ou à emporter. Crêpes, gaufres, glaces.

Station de Superbagnères • 05 61 79 08 93

EN. Snack-Bar at the foot of the slopes, with a very nice terrace. Catering on site or take away. Pancakes, waffles, ice cream.

ES. Snack-Bar al pie de las pistas, con una muy hermosa terraza. Restaurante y comida para llevar. Crepes, gófres, helados.



La Pâte à Crêpes ❄️🌸☀️🍷

📍 **Luchon**

Crêperie bretonne familiale créée en 1995. Audrey et Florent vous offrent des produits de qualité, voyagez de Luchon à Saint Malo ! Galettes, crêpes et cidre, mais aussi burgers, glaces et gaufres, il y en aura pour tous les goûts !

47 Allées d'Etigny • audrey.conan@hotmail.fr • [Lapateacrepes31](https://www.lapateacrepes31.com)

EN. Breton creperie, home-made burger and tea room.

ES. Crepería bretona, hamburguesas caseras y salón de té.



LES RESTAURANTS



Le Bistrot de Chez Nous * * * * *

📍 Sauveterre-de-Comminges

Bar, restaurant, soirées musicales, tapas et épicerie.
Labellisé « Bistrot de Pays ».

Hameau de Bruncan • 05 61 88 32 06
lebistrotdecheznous@gmail.com • [Facebook](#) Le-Bistrot-de-Chez-Nous
www.le-bistrot-de-chez-nous-restaurant-sauveterre-de-comminges.eatbu.com

EN. Bar-restaurant, the establishment also presents a grocery store. It offers tapas and musical evenings. **ES.** Bar-restaurante, el establecimiento también dispone de una tienda. Ofrece tapas y noches musicales.



Le Chalet des Gourmands * * * * *

📍 Luchon

Restaurant sur place ou à emporter. Thème montagnard : raclette, fondue savoyarde, garbure...

30 Allées d'Etigny • 05 61 94 59 45
[Facebook](#) Le Chalet des Gourmands Luchon • www.chalet-gourmands.fr

EN. Restaurant on site or to take away. Mountain theme: raclette, Savoyard fondue, garbure ... **ES.** Restaurante y comida para llevar. Tema de montaña: raclette, fondue saboyana, garbure...



Le Fairway * * *

📍 Montauban-de-Luchon

Carte riche en diversité avec un accueil d'exception. Nous vous attendons dans une ambiance cosy sous notre pergola donnant sur le golf de Luchon.

Avenue du Bois Chantant • 05 61 79 40 32 ou 06 31 67 95 54
claire@le-fairway.com • [Facebook](#) LeFairwayLuchon • www.le-fairway.com

EN. A menu rich in diversity, an exceptional welcome. Cozy atmosphere under our magnificent pergola. **ES.** Amplia carta diversificada, una acogida excepcional. Ambiente confortable y una magnífica pérgola.



Le Louisiane * * * * *

📍 Barbazan

Dans un cadre aux allures de maison coloniale, l'équipe vous accueille chaleureusement du mercredi midi au dimanche soir. Cuisine traditionnelle.

3 Avenue de la Tuilerie • 05 62 00 70 60 • [Facebook](#) Casinodebarbazan
s.rodier@casino-barbazan.fr • www.casino-barbazan.fr

EN. With its colonial style, the casino welcomes you from Wednesday noon to Sunday evening. **ES.** Con su estilo colonial, el casino le recibe del miércoles al mediodía al domingo por la noche.



Le Mailh d'Astau * * * * *

📍 Oô

Dans une grange rénovée, Le Mailh d'Astau vous propose une cuisine traditionnelle maison. Nous vous suggérons des plats à la carte ou des menus avec nos spécialités maison. Vous pouvez aussi toute la journée hors repas, déguster nos coupes glacées ou nos crêpes maison.

Les Granges d'Astau • 05 61 79 82 17 ou 06 66 18 10 67
valerie.cazaban@orange.fr • [Facebook](#) Le-Mailh-dAstau
www.restaurant-souvenirs-oo-luchon.fr

EN. In a renovated barn, Le Mailh d'Astau offers traditional homemade cuisine. We suggest our house specialties. **ES.** En una granja rehabilitada, Le Mailh d'Astau le ofrece una cocina tradicional casera. Le sugerimos las especialidades de la casa.



Le Rocher ✨🌻🌻🌻

📍 Barbazan

Une ambiance familiale et cosy. Buffet Italien maison et pizzas gourmandes. Le chef pizzaiolo est classé 12^e pour les qualifications du championnat de France 2023. Sur réservation uniquement.

4 place de la poste • 05 61 79 70 40 • jeromealberti22@gmail.com
www.lerocher-barbazan.fr

EN. A cosy family atmosphere. Home-made Italian buffet and gourmet pizzas. By reservation only. **ES.** Ambiente familiar y acogedor. Buffet italiano casero y pizzas gourmet. Sólo con reserva previa.



Les Deux Nations ✨🌻🌻🌻

📍 Luchon

Cité dans les principaux guides gastronomiques, l'établissement vous propose une cuisine traditionnelle et variée. On vous fera découvrir les spécialités de la région.

5 Rue Victor Hugo • 05 61 79 01 71
contact@hotel-des2nations.com • www.hotel-des2nations.com

EN. Cited in the main gastronomic guides. Discover our specialties. **ES.** Presente en las guías gastronómicas. Descubra nuestras especialidades.



Les Hauts Pâturages ✨🌻

📍 Artigüe

Le restaurant Les Hauts Pâturages est une maison familiale, fondée en 1979 ; elle connaît actuellement sa 3^e génération en cuisine. La salle offre une vue panoramique sur les plus hauts pics des Pyrénées. Produits régionaux et cuisine traditionnelle au four à bois.

4, Rue des Troupeaux • 05 61 79 10 47
restaurantleshautspaturages.eatbu.com

EN. Founded in 1979, The Hauts Pâturages is a family house. Wood-fired cooking. **ES.** El restaurante les Hauts Pâturages es una casa familiar, fundada en 1979. Cocina con leña.



Le Sapin Fleuri ✨🌻

📍 Bourg-d'Oueil

Blotti au fond de la Vallée d'Oueil, point de départ de nombreuses randonnées. Il n'est pas rare d'apercevoir des animaux sauvages (biches, cerfs, chevreuils), vue panoramique.

06 37 89 08 14 • contact@hotel-sapin-fleuri.com
Le.sapin.fleuri.com • www.hotel-sapin-fleuri.com

EN. Starting point for many hikes. You can see wild animals (hinds, stags, roe deer), panoramic view. **ES.** Punto de partida de numerosas rutas de senderismo. Se pueden percibir animales salvajes (ciervos, ciervos, corzos), vista panorámica.

📍 Retrouvez l'ensemble de nos
adresses en flashant ce QR code

Toutes nos informations pratiques sont ici





Annuaire

♥ = Partenaires

• Activités

AÉROCLUB LUCHON ♥

Aérodrome, Luchon
05 61 79 00 48

AGENCE PYRÉNÉES AVENTURE ♥

9 Rue du Dr Germès, Luchon
06 80 73 12 66 ou 05 62 98 87 43

APPEL D'AIR ♥

21 avenue du Maréchal Foch, Luchon
05 61 89 02 79 ou 06 87 37 68 73

BUREAU DES GUIDES ♥

66 Allées d'Etigny, Luchon
05 61 89 56 08

CENTRE EQUESTRE DE LUCHON

Route de Toulouse, Moustajon
09 82 55 55 34

CONCEPT LOISIRS - TUC DE L'ETANG

Station du Mourtis
05 61 79 60 93

COURS DE TENNIS

Allée des Bains, Luchon
05 61 79 03 03

CROISI'AIR ♥

Aérodrome, Luchon
07 49 02 19 85

ESF LUCHON SUPERBAGNERES ♥

Station de Superbagnères
05 61 79 08 75

ESF MOURTIS

Station du Mourtis
05 61 79 89 05

ESF PEYRAGUDES

Station Les Agüdes, Peyragüdes
05 61 79 07 12

ÉCOLE VTT

Allées d'Étigny, Luchon
06 11 60 30 41

ENTRE TERRE ET CIEL ♥

Rue Armand Ribet, Labroquere
06 84 49 96 18

EQUIBOUTX ♥

Coumanie, Boutx
06 81 76 94 18

FERME EQUESTRE LE P'TIT RANCH

Garnere, Sauveterre-de-Cgès
06 80 70 66 06

GRIMP'ARBRE

Station du Mourtis
06 71 43 57 06

H2O VIVES ♥

Lac de Gery, Saint-Béat-Lez
05 62 00 19 40

INSPIRATION CYCLE & MONTAGNE

1 Av. Gen. De Gaulle, St-Béat-Lez
07 76 69 04 29

JP DELMAS ACC MONTAGNE

Lieu-dit Castillon, Labroquere
06 16 89 44 17

JP FLY

Aérodrome de Luchon
06 81 56 70 33

JULIEN LAPORTE

Rue de Langlade, Montauban-de-Luchon
06 07 26 22 22

LA CABANOT - BUREAU DES ACCOMPAGNATEURS

Station du Mourtis - 06 37 50 65 51

LA TRUITE LUCHONNAISE ♥

AAPPMA de Luchon - 05 61 79 07 46

LES PAGAIES ♥

Pont de Labroquère, Valcabrière
05 61 95 80 38

MONTAGNE AU FIL DE L'EAU ♥

Pas de Peyre, Garin - 06 10 18 04 32

NATURE VERTICALE ♥

9 Chemin du Moulin, Saint-Mamet
06 86 03 71 60

OCCITANIE PÊCHE ENFANTS ADULTES ♥

3 Avenue de la Brèche Romaine,
Saint-Béat-Lez - 06 87 12 72 88

PARALLELE - SPORT ET BIEN-ÊTRE

Barbazan - 06 88 41 09 37

PARAPENTE F.SUTRA/A.BRON ♥

Rue Albert Camus, Luchon
06 87 34 20 54

PARAPENTE THOMAS CHARLES ♥

Rue Albert Camus, Luchon
06 17 39 61 45

PASSION MONTAGNE ♥

Le Village, Cier-de-Luchon
06 80 62 84 30

PIERRE ALBERO

Fronsac - 06 87 30 38 10

PYRÉNÉES ÉMOTIONS

Col des Ares, Malvezie - 05 61 88 14 67

PYRÉNÉES HÔ ♥

Avenue de Rouziet, Cierp-Gaud
05 61 94 08 36

PYRÉNÉES LIBERTÉ ♥

Quartier du Castéras, Fos
06 69 68 03 51

PYRÉNÉES PARAPENTE ♥

Route du Mourtis, Saint-Béat-Lez
06 75 37 73 46

SOARING ACADEMIE ♥

31 Rue Sylvie, Luchon - 05 61 79 29 23

SONCOURT DANIEL ♥

Luchon - 06 32 51 62 66

• Artisans & Producteurs

ABELLIO - SAVONNERIE ♥

Rue Cargue, Montauban-de-Luchon
05 62 00 58 02

ATELIER ALEX REUSS - MOSAÏQUE ♥

220 ch du Mont, St-Bertrand-de-Côges
07 85 19 97 85

ARCANE CUIR

Ville Haute, Saint-Bertrand-de-Comminges
05 61 88 56 39

ARTIGUE FRÉDÉRIC - OVINS

Boutx - 06 78 55 04 61



balnéa



tous les bains
du monde

Plongez dans
le Grand Bain!

NOUVEAU

LE BASSIN OLYMPIEN

Le plus beau bassin de nage
des Pyrénées!

Vallée du Louron - Génos Loudemzielle
INFORMATIONS et RÉSERVATION 05 62 49 19 19

www.balnea.fr

BRASSERIE DU VENASQUE ♥

Rue de sous-baylo, Montauban-de-Luchon
06 37 15 46 72

CHOCOLATERIE DARDENNE ♥

RD 8A, La Saoucette Ausson
05 61 79 02 01

COURS DE PEINTURE ♥

L'Atelier, 19 Rue Sylvie, Luchon
06 70 98 13 78

CORONAS GLORIA - SCULPTRICE

Village Signac - 05 61 88 99 30

DE L'ÉTABLE À LA TABLE

Le village, Arlos - 06 84 61 69 75

FERME CAP DEL MAIL

Cap del Mail, Cierp-Gaud
06 13 42 35 74

FERME DE COULÉDOUX

Il Couret sud - Coulédooux, Boutx
06 63 90 34 11

GRAINE DE M'ALICE - HERBORISTE ♥

Le village, Malvezie
07 68 27 67 80

KOKO

Impasse de l'Arriquet, Barbazan
06 32 12 57 87

L'OURS EN PAPIER

4 Avenue Gallieni, St Béat-Lez
06 73 72 01 65

LA BULLE DE SAVON

48 Allées d'Etigny, Luchon
05 61 79 87 31

LA FERME DE SAINT-JUST

6 Ambax, Valcabr re
06 38 50 14 00

LE FOURNIL DE LA RÉSISTANCE

21 ch. de l'abreuvoir, St-Bertrand-de-C ges
07 86 41 26 99

LA PETITE LIÉGEOISE - GAUFRES

Luchon - 07 80 99 33 52

LE CABRIS DU LARBOUST

Cazeaux de Larboust
06 27 40 01 80

L'ESCARGOT COMMINGEOIS

185 Ch d'Escaliron, St-Bertrand-de-C ges
07 68 53 38 54

LE JARDIN DE BAYA

4 rue des Tilleuls, Huos
07 83 07 91 16

LE JARDIN DES MYRTILLES

Rue Langlade - Montauban de Luchon
05 61 79 76 96

LE POTAGER DE BERTREN

06 78 41 08 07

LES RUCHERS SAINTE-MARIE

G nos
05 61 79 63 39

MANDALYNA DÉCO

5 Rue Lamartine, Luchon - 06 75 52 38 04

MIELLERIE PG-API

Chemin de la Ressec, Boutq
06 23 01 73 86

NATUR'MIEL

Saint-Bertrand-de-Comminges
07 67 02 74 72

 DAIM - CUIR

715 Rte de la Pique Pont, Cazaux-Layrisse
06 75 10 18 99

  PIC LUCHONNAIS

GÂTEAU   LA BROCHE

Michael Van Mo, Luchon
06 26 96 15 21

PISCICULTURE NESTE D' O

Entervielle, O 
05 61 79 79 00

RIVES FRANCETTE GÂTEAU   LA BROCHE

O  - 06 25 90 95 93

RUCHER DES SEPT MOLLES

Salles-et-Pratviel
05 61 79 79 73

TERRE ET TOUR

3 Rue de Pailhes, Luchon - 06 86 67 86 41

VÉRO MARCHAND - L'INTERREVAL

2 Place des Mesures   Grains, Valcabr re
06 14 33 39 86

VIVIERS DU COMMINGES - TRUITE

Avenue de Luchon, Antignac
05 61 94 32 37 ou 06 71 08 44 72

YOLI BADIA

Cazeaux de Larboust
06 02 14 04 34

•  quipements loisirs/culturels

ARBORETUM DE JOUEOU H. GAUSSEN

Route de l'Hospice de France, Luchon

CASINO

La tuilerie, Barbazan - 05 62 00 70 60

CINÉMA REX

Rue Lassus Nestier, Luchon
05 61 79 00 52 - cinemaluchon.com

DISCOTHÈQUE LA ROTONDE

31 Allées d'Etigny, Luchon
06 30 23 63 75

JARDIN BOTANIQUE PYRÉNÉEN

Melles - 06 14 87 10 05

MAISON DU CURISTE

Parc des Thermes, Luchon
05 61 79 22 22

MAN GE, TRAMPOLINE

Parc thermal, Luchon
06 21 32 06 21

MÉMORIAL DE L'OURS

Melles - 05 61 79 41 66

MUSÉE ARCHÉOLOGIQUE

DÉPARTEMENTAL

Ancienne gendarmerie,
Saint-Bertrand-de-Comminges
05 61 88 31 79

MUSÉE DE L'AÉRONAUTIQUE

Aérodrome, Luchon
05 61 79 29 87

MUSÉE - TRÉSORS DE SAINT-BÉAT

05 61 79 40 05

MUSÉE DU GRAND HÔTEL ET DU PETIT TRAIN À CRÉMAILLÈRE

Les Villages Clubs du Soleil,
Luchon-Superbagnères
05 61 79 90 00

SENTIERS DE LA SCULPTURE

Géry / Centre-ville, Saint-Béat-Lez

• Équipements sportifs

AÉRODROME ♥

Luchon - 05 61 79 00 48

AIRES DE JEUX

- Antichan-de-Frontignes :
Route du Col des Ares
- Luchon :
 - Skate Park & jeux pour enfants :
Parc thermal.
 - City Stade & jeux pour enfants :
À la Réserve de la Pique
- Saint-Béat-Lez : Moulin des arts,
Rue de la Tignerie

CITY PARK

Boutx

DISC-GOLF

Boutx-Le Mourtis

LE GOLF

Route de Montauban, Luchon
05 61 79 03 27

MINI-GOLF

Réserve de la Pique, Luchon
05 61 79 03 03

PARCOURS D'ORIENTATION

Station du Mourtis

PUMP TRACK

Boutx-Le Mourtis

SALLE D'ESCALADE

- Avenue des Pyrénées, Saint-Mamet
05 61 88 29 26
- Labroquère - 06 84 49 96 18

TENNIS ♥

Réserve de la Pique, Luchon
05 61 79 03 03

• Informations touristiques

OFFICE DE TOURISME PYRÉNÉES 31

18 Allées d'Etigny, Luchon
05 61 79 21 21 - info@pyrenees31.com

LES OLIVETAINS HG TOURISME

Parvis de la Cathédrale,
Saint-Bertrand-de-Comminges
05 61 95 44 44

• Jeunesse et centres de loisirs

CENTRE DE LOISIRS DU GAR

Rue du Gourg, Cierp-Gaud
07 86 30 54 93

CRÈCHE LE SAC À MALICES

49 Rue de Vignabère, Gourdan-Polignan
05 61 95 31 31

CRÈCHE L'ILOO TRÉSORS

Hameau de Lôo, Sauveterre-de-Comminges
05 61 95 71 67

CRÈCHE RAMONDIA

Rue de Sous-Baylo, Montauban-de-Luchon
09 77 05 47 80

LE LUGARAN

Hameau de gurs, Labroquère
06 74 09 33 71 - 05 61 95 81 45

LES MARMOTTONS

17 rue Azémar, Luchon
06 07 86 90 50

MJC

Place Gabriel Rouy, Luchon
05 61 79 25 44 - mjcluchon.com

• Location de draps

COLOQUINTE

20 Allées d'Etigny, Luchon
05 62 00 12 29

MANU SERVICES LUCHON

Luchon - 06 07 39 50 80

• Location de matériel sportif

AARI LOCATION SKI SET

1 Avenue Rémy Comet, Luchon
05 61 79 33 32

AARI SPORTS SKISET

2 Allées d'Etigny, Luchon
05 61 89 22 29

ALL MOUNTAIN

38 allées d'Etigny
05 61 94 01 28

APPEL D'AIR ♥

21 Avenue Foch, Luchon
05 61 89 02 79

CASAT SPORTS

24 Place Joffre, Luchon
05 81 66 61 45

CASAT SPORTS

Superbagnères - 05 61 79 08 65

CHARLY SPORTS

Les Agudes - 05 61 79 07 15

INTERSPORT LUCHON

8 Allées d'Etigny, Luchon
05 61 79 35 27

L'ISBA

Station du Mourtis - 05 61 95 46 41

LA SOULAN (*luges et raquettes*)

Col de Menté - Le Mourtis, Boutx
05 61 79 10 65

LE TUC DE L'ÉTANG

Station du Mourtis
05 61 79 60 93

LE YÉTI

Station du Mourtis
06 27 07 47 07

LES ACCROS DU SKI

22 Allées d'Etigny, Luchon
05 61 94 90 82

LOCASKIS

Station de Superbagnères
09 86 73 12 26

LUCHON MOUNTAIN BIKE

Place du Comminges, Luchon
05 61 79 88 56

MAEVA SPORT 2000

16 Allées d'Etigny, Luchon
05 62 00 17 22

NESTIER SPORTS

Les Agudes, Peyragudes
05 61 79 17 58

OUSSET SPORT

Station du Mourtis
05 61 79 60 93

SHOP' LES SKIS

Avenue Galliéni, St-Béat-Lez
07 56 85 71 82

SKI LOC'ACTION

Il av Carnot, Luchon
06 12 35 05 18

SKIMIUM FUN

63 Allées d'Etigny, Luchon
09 51 17 65 45

SNOW PARK

15 Rue de Superbagnères, Luchon
05 61 79 81 41

SOARING

31 Rue Sylvie, Luchon
05 61 79 29 23

SOULIT SPORTS

Les Agudes, Peyragudes
05 61 79 18 75

• Marchés

LUCHON

- Place G. Rouy Marché de plein vent
1^{er} novembre au 31 mars : Mercredi matin et samedi matin et tous les jours pendant les vacances scolaires
1^{er} avril au 31 octobre : tous les jours
- Halle couverte : tous les jours toute l'année

BERTREN

1^{er} et 3^{ème} vendredi après-midi du mois

CIERP-GAUD

Mardi matin - Centre village

MARIGNAC

Dimanche matin - Place du village

MELLES

Samedi de 11h à 13h - Village

SAUVETERRE-DE-COMMINGES

Dimanche matin - Centre village

SAINT-BÉAT-DE-LEZ

Vendredi matin - Centre village

SAINT-PÉ-D'ARDET

Vendredi matin - Centre village

• Piscine

PISCINE SAINT-BÉAT-LEZ (PLEIN AIR)

Route de Lez, Saint-Béat-Lez
05 61 79 40 05

• Poste

- Place du Rocher, Barbazan
- Rue du Dr Huguet, Cierp-Gaud
- 38 av. de la Poste, Gourdan-Polignan
- 26 allées d'Etigny, Luchon
- Av. Général Galliéni, Saint-Béat-Lez

• Radio

PIRENEUS FM 99.5

Ici on écoute Pirenèus, le son des Pyrénées

• Restaurants

AGUDES HÔTEL - LE YETI

Versant Agudes, Gouaux-De-Larboust
05 61 79 07 13

AU CASSE CROÛTE

33 allées d'Étigny, Luchon
05 61 88 42 48

AU PETIT GLOU

6 avenue Carnot, Luchon
05 62 00 14 10

AUBERGE D'ASTAU

Les Granges d'Astau, Oô
05 61 89 30 86 ou 06 23 22 65 95

AUBERGE DU CRABERE

Village, Melles
06 15 09 04 58

CAFÉ DE LA PAIX

4 place de la poste, Luchon
05 61 79 70 40

CHEZ BETTY

126 Pl. du Bout du Pont,
Saint-Bertrand-de-Comminges
06 74 00 74 94

CHEZ MARIE

Parking supérieur - Le Mourtis, Boutx
05 61 79 49 26

CHEZ SIMONE

Impasse Aygo-Bero, St-Bertrand-de-Cges
05 61 94 91 05

CHEZ THAO

Av. Docteur Germes, Luchon
05 61 95 84 36

CHINE-JAPON

1 rue du Bazert, Seilhan

COUR SAINT BENOIT

Saint-Bertrand-de-Comminges
07 82 23 24 79

EL ALMACEN DE CIRES

Le Village, Cires - 05 61 95 05 67

FERME AUBERGE CHEZ JUSTAU

40 Rue du Burat, Gouaux-de-Luchon
05 61 79 00 97 ou 06 13 75 18 81

JACQUES RESTAURANT

D9, Saint-Pé-d'Ardet
06 24 33 23 18

KIOSQUE À PIZZAS

Avenue de Luchon, Gourdan-Polignan
05 61 88 81 13

L'ARBESQUEUNS

47 Allées d'Étigny, Luchon
05 61 79 33 69

L'ATLAS

6 Place Mengue, Luchon
05 61 95 31 10

L'ESCALE

18 Rue du Docteur Germes, Luchon
06 27 16 24 79

L'HIBISCUS - HÔTEL DU BARRY

Gesset, Sauveterre-de-Comminges
05 62 00 46 93

L'ÔBERGE

Le Cournet, Arlos
07 86 59 60 13

LA BELLE ÉPOQUE

Cours des Quinconces, Luchon
05 61 88 75 00

LA CAVE

352 Av. du Général Galliéni, St-Béat-Lez
05 61 79 25 29

LA CHAPELLE

Station de Superagnères
05 61 79 55 89

LA CHAUM'HIER

Pont de Chaum, Chaum
05 61 94 35 35

LA FERME D'ESPIAU

Le Village, Billière
05 61 79 69 69

LA GENTILHOMMIÈRE

Avenue Jean Jaurès, Fos
09 75 91 34 66

LA GRANGE

Station du Mourtis, Boutx
05 61 79 41 08

LA GUIN'GUETTA

3 Rue detch Clos, Marignac
06 08 03 61 77

LA GUINGUETTE

Allée du Corps Franc Pommiers, Luchon
09 79 24 10 94

LA HOUNT

Station de Superagnères
06 16 87 17 24

LA LUGE

Station de Superagnères
05 61 79 08 93

LA PÂTE À CRÊPES ♥

47 Allées d'Étigny, Luchon
06 10 55 70 30

LA PIQUE RESTAURANT

Allée des Bains, Luchon
05 61 95 21 38 - 06 81 13 43 24

LA PLANCHE

Les Agudes - Peyragudes,
05 61 79 05 72 - 09 74 56 51 83

LA PLETE

Station de Superbagnères
05 61 79 19 94

LA SOULAN

Col de Mente, Boutx
05 61 79 10 65

LA TABLE DE SAINT-BERTRAND

Quartier Le Plan, St-Bertrand-de-Cges
06 70 80 32 67

LA TAVERNE

Château, Bezins-Garraux
06 12 87 43 84

LA TELIA

56 Allées d'Étigny, Luchon
05 81 66 64 92

LA TUTE DE L'OURS

22 Allées d'Étigny, Luchon
05 61 79 04 04

LE 31 HÔTEL BAR RESTO

4 place du Bout du Pont, Gourdan Polignan
06 21 00 08 22

LE BISTROT DE CHEZ NOUS ♥

Hameau de Bruncan,
Sauveterre-de-Comminges
05 61 88 32 06

LE BOCAGE

56 Allées d'Étigny, Luchon
05 62 00 17 04

LE CANTOU

1 Chemin de la Cascade, Juzet-de-Luchon
06 23 85 50 77

LE CÉLESTE

32 Rue Lamartine, Luchon
05 61 94 74 84

LE CHALET DES GOURMANDS ♥

30 Allées d'Étigny, Luchon
05 61 94 59 45

LE COUCOUDRIL

1 Place de la Prairie, Gourdan-Polignan
05 61 79 46 76

LE CROQUE VITE

Station de Superbagnères
06 09 52 51 32

LE FAIRWAY ♥

Avenue du Bois Chantant,
Montauban-de-Luchon
06 31 67 95 54

LE LOUISIANE ♥

3 Avenue de la Tuillerie, Barbazan
05 62 00 70 60

LE MAILH D'ASTAU ♥

Granges d'Astau, Oô
05 61 79 82 17

LE MÉTROPOLE

40 Allées d'Étigny, Luchon
05 62 00 33 27

LE PETIT REFUGE

Port de Bales, Bourg-d'Oueil
06 25 55 12 45

LE ROCHER ♥

4 place de la poste, Barbazan
05 61 79 70 40

LE SCHUSS

Les Agudes - Peyragudes
06 15 12 50 48

LE SUPER G

Station de Superbagnères, Saint-Aventin
05 61 79 78 21

LES GALERIES GOURMANDES

19 Avenue Carnot, Luchon
05 62 00 13 79

LES HAUTS PÂTURAGES ♥

Rue des Troupeaux, Artigüe
05 61 79 10 47

LES SPIJEOLÉS ♥

20 Route d'Astau, Oô
05 61 79 06 05 ou 06 24 12 04 45

LITTLE ITALY

Marché, Luchon - 06 99 24 56 48

LOU CASTEU

ZA Prudentes, Cierp-Gaud
05 61 94 35 40

MCDONALD'S

Lieu dit Lane Bazet, Gourdan Polignan

Ô BERGES DU LYS

La Vallée du Lys, Cazeaux-de-Larboust
09 71 21 28 47

Ô CHALET D'ITALIE

Parking Pharmacie, Cierp-Gaud
06 12 17 49 81

O PTIT LOLO

24 Rue Paul Boileau, Luchon
06 75 05 39 40

PARIS

9 Cours des Quinconces, Luchon
05 61 79 13 70

PIZZA DES OURS

DI25, Cierp-Gaud
09 82 57 72 48

PIZZ'UP

13 Avenue Carnot, Luchon
05 61 79 22 38

PLACE N°THE

18 Place du Maréchal Joffre, Luchon
05 61 79 36 54

RESTAURANT DE L'HÔTEL D'ETIGNY

3 Avenue Paul Bonnemaïson, Luchon
05 61 79 01 42

RESTAURANT DE L'HÔTEL DES DEUX NATIONS

5 Rue Victor Hugo, Luchon
05 61 79 01 71

RESTAURANT DE L'HÔTEL LE SAPIN FLEURI

Bourg-d'Oueil
06 37 89 08 14

• Secours de montagne

CRS

13 Av. de Toulouse, Luchon
05 61 79 83 79

PGHM

Av. Clément Ader, Luchon
05 61 79 28 36

• Taxi

TAXI ARINO

Gourdan-Polignan
05 61 95 73 97

TAXI BERRA

Cierp-Gaud
05 61 79 52 94

TAXI DANFLOUS

Saint-Béat-Lez
05 61 79 49 12

TAXI DÉO

Luchon
05 61 79 05 69

TAXI DE LA SOURCE

Gourdan-Polignan
05 61 95 69 79

TAXI FARRUS

Luchon
05 61 79 06 78

TAXI PYRÉNÉEN

Luchon
06 85 97 59 67

• Gares SNCF

- Gourdan-Polignan / Montréjeau
- Avenue de Toulouse, Luchon
36 35 ou 0 800 31 31 31
www.sncf-connect.com

• Urgences

ALERTE SECOURS EN MONTAGNE I12

CENTRE ANTI POISON

Toulouse - 05 61 77 74 47

EDF

Service client - 09 69 32 18 65
Dépannage électricité - 09 72 67 50 31

GRDF

Service client - 09 69 36 35 34
Dépannage gaz - 0 800 47 33 33

GENDARMERIE I7

Le village, 31510 Barbazan - 05 61 88 30 17
Saint-Béat-Lez - 05 61 79 40 17
Rue Clément Ader, Luchon - 05 61 79 00 17

HÔPITAL

Av. de St-Plancard, Saint-Gaudens
05 62 00 40 00

MÉDECIN DE GARDE

3966 (nuit - week end - jours fériés)

PHARMACIE DE GARDE

3237 (nuit - dimanche - jours fériés)

POLICE MUNICIPALE

23 allées d'Etigny, Luchon
05 61 94 68 81

POMPIERS I8



PYRÉNÉES 31

LUCHON | ST BÉAT LEZ | ST BERTRAND

TOURISME

Office de tourisme

18 Allées d'Etigny
31110 Luchon

Office de tourisme mobile

Retrouvez-nous aux 4 coins de la destination. Wi-Fi zone mobile gratuite.

+ 33 (0)5 61 79 21 21

info@pyrenees31.com

pyrenees31.com



Pour plus d'infos et pour consulter nos horaires d'ouverture, rendez-vous sur : pyrenees31.com/office-de-tourisme

