

# Edito

Vastes territoires préservés, les parcs naturels occupent plus du tiers du territoire régional.

Avec deux parcs nationaux et sept parcs régionaux , c'est un véritable maillage du territoire qui s'organise autour de la protection de l'environnement, du patrimoine, de l'aménagement du territoire, du développement économique et social et de l'accueil touristique.

Visiter nos parcs, c'est s'aventurer sur les routes et les chemins de montagne, les vastes plaines, les bords du littoral et de la lagune, les forêts et campagnes vallonnées...

C'est aussi la rencontre : celle avec ceux qui font et sont les parcs, ceux qui en gardent précieusement la mémoire, l'authenticité.

C'est enfin prendre le temps de vivre, sentir, écouter, goûter et observer une nature préservée qui invite à la contemplation. Engagés ensemble dans le développement et la promotion d'une offre touristique de nature, la Région, le Comité régional du tourisme et les Parcs vous invitent, à travers une sélection de séjours nature, à venir découvrir ces lieux d'exception pour vivre une expérience nature inoubliable.

#### Carole DELGA

Présidente de la Région Occitanie/Pyrénées-Méditerranée

#### Virginie Rozière

Présidente du Comité Régional du Tourisme Occitanie

Plus d'infos sur www.tourisme-occitanie.com rubriques: Découvrir...
Les parcs naturels régionaux et nationaux Dormir et séjourner...
Dans les Parcs Naturels

### **DESTINATION NATURE**

Incroyable! Plus du tiers de l'Occitanie est composé par des parcs naturels. De verts paradis que la Région a entrepris de préserver tout en permettant aux visiteurs d'y étancher leur soif d'évasion et de nature.

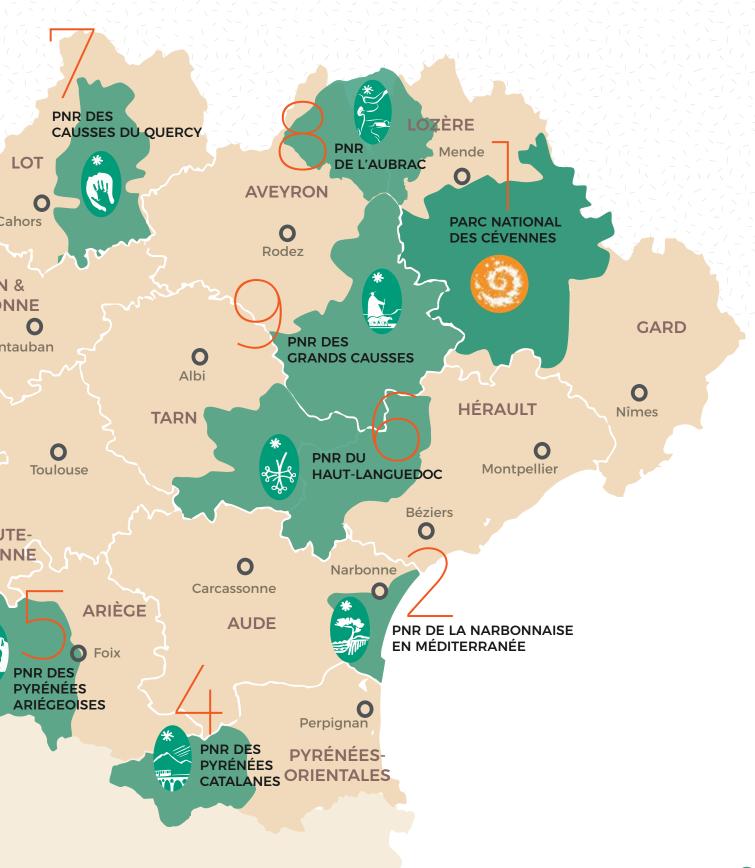
Ainsi est née une collection d'une cinquantaine de séjours 100 % parcs naturels, qui invitent petits et grands, à vivre des expériences uniques, en immersion totale dans des espaces aussi exceptionnels que fragiles. Seul ou en famille, avec ou sans guide, sur un week-end ou une semaine, dans des sites phares ou hors des sentiers battus... Découvrez, sous un autre œil, les richesses humaines, paysagères, naturelles et culturelles, la faune et la flore d'Occitanie... Partez à la rencontre des hommes et des femmes qui le font vivre « durablement »... Chaque séjour possède un thème, des particularités, qu'il se déroule à pied, à vélo ou en raquettes. Tous cependant, respectent les valeurs éco responsables portées par les parcs naturels, en proposant des prestations qualifiées, en grande partie, par les marques « Valeurs Parc naturel régional » et « Esprit parc national ». La garantie d'un tourisme de qualité, écologique, plus authentique et plus humain!





# Carte des parcs naturels d'occitanie





### DES ESPACES SINGULIERS PLURIELS

En Occitanie, deux des dix Parcs nationaux français et sept Parcs naturels régionaux forment un trait d'union entre l'homme et la nature. Ils vous attendent.

### PARC NATIONAL DES CÉVENNES

#### UNIQUE À PLUS D'UN TITRE

Premier des parcs nationaux de métropole par sa superficie (près de 3 000 km²), il est aussi le seul de moyenne montagne et celui dont le cœur, zone protégée et règlementée, abrite la population permanente la plus significative. La richesse de sa biodiversité (plus de 11 000 plantes et de 2 400 animaux), la beauté et la diversité de ses paysages ainsi que son foisonnement culturel sont remarquables.

Ce territoire a été distingué par l'Unesco en tant que Réserve de biosphère pour l'équilibre particulier entre l'homme et la nature, et en tant que Bien inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'humanité pour les paysages culturels de l'agro-pastoralisme des Causses et des Cévennes. En outre, la qualité exceptionnelle de son ciel étoilé et de ses paysages nocturnes lui a valu en 2018 le prestigieux label Réserve internationale de ciel étoilé. Lozère. Gard et Ardèche

www.cevennes-parcnational.fr http://destination.cevennes-parcnational.fr

### PARC NATIONAL DES PYRÉNÉES

#### **UN ÉCRIN D'EXCEPTION**

Avis aux amoureux de grands espaces: ici, Dame Nature offre un condensé de richesses. A mi-chemin entre Atlantique et Méditerranée, il rassemble six hautes vallées frontalières de l'Espagne, une multitude de lacs et les plus hauts sommets des Pyrénées françaises dont le Pic de Vignemale (3298 m). Au nombre de ses sites remarquables figurent le cirque du massif de Gavarnie et Mont Perdu (label UNESCO) ainsi que la Réserve Naturelle du Néouvielle aux forêts de pins à crochets. Berceau d'une flore endémique (Ramonde, Lys...), son patrimoine faunistique, de l'Isard au Desman des Pyrénées, du Gypaète barbu à l'Ours brun..., est exceptionnel. Depuis 2014, grâce à un programme de réintroduction, le Bouquetin ibérique est à nouveau visible sur les falaises du Parc national.

Hautes-Pyrénées et Pyrénées-Atlantiques

www.pyrenees-parcnational.fr

### Une marque inspirée par la nature

Guidée par les valeurs qu'ils portent depuis plus de 50 ans portées par les Parcs nationaux - l'engagement, l'authenticité, le respect, le partage, la vitalité, la marque Esprit parc national met en valeur des produits et services imaginés et créés par des hommes et des femmes qui s'engagent dans la préservation

et la promotion de ces territoires d'exception.

Pour en savoir plus sur la marque : www.espritparcnational.com

### PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA NARBONNAISE EN MÉDITERRANÉE

### **ENTRE TERRE, CIEL ET MER**

Remarquable: c'est le mot qui vient à l'esprit en sillonnant l'un des derniers grands sites naturels préservés de cette ampleur et de cette diversité, en bordure de Méditerranée. Il s'étire des plages jusqu'au massif de la Clape et au plateau de Leucate; embrasse les massifs de Fontfroide et des Corbières maritimes et se distingue par un vaste complexe lagunaire. De ce contraste entre des étendues humides et des zones sèches naît une mosaïque de 50 milieux naturels: garrigues, forêts de pins et de chênes verts, roselières, dunes et marais salants... Rien d'étonnant donc, si ce havre de paix constitue une étape migratoire majeure pour 350 espèces d'oiseaux!

Aude

www.parc-naturel-narbonnaise.fr

### PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES CATALANES

### GRANDEUR NATURE

Cap sur la partie la plus haut perchée des terres catalanes, à la frontière avec l'Espagne et l'Andorre. Etagée entre 300 et 3000 m d'altitude, elle englobe les paysages grandioses du Capcir, de la Cerdagne et du Conflent: lacs, tourbières, forêts de pins, sources d'eau chaude... Le tout soumis à un climat montagnard, adouci par un ensoleillement record. Marqué par une biodiversité exceptionnelle avec 240 espèces protégées comme le Desman, le parc veille aussi sur un patrimoine de citadelles fortifiées et d'églises. Impossible de quitter ce royaume des sports de nature et du thermalisme, sans emprunter le mythique train jaune: émotion garantie tout au long du parcours!

Pyrénées-Orientales

www.parc-pyrenees-catalanes.fr









### PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES ARIÈGEOISES

### PARC NATUREL REGIONAL **DU HAUT-LANGUEDOC** BALCON DE LA MÉDITERRANÉE



#### **UN CHARME FOU**

A la verticale de Toulouse, il unit les plus hauts sommets limitrophes de l'Espagne, de l'Andorre et l'Ariège, aux collines du Piémont et aux crêtes calcaires du Plantaurel. C'est un riche héritage naturel, préhistorique et pastoral, qu'abrite ce territoire de montagne. Plans d'eau, grotte de Niaux et du Mas d'Azil, rivière souterraine de Labouiche, cascade d'Ars, sont autant de pépites à découvrir. Sans oublier 1800 espèces de fleurs inventoriées, dont le lis des Pyrénées et 2900 espèces de champignons. Pas moins de 38 points de vue remarquables en font également l'un des ensembles les plus attachants des Pyrénées. Ariège

www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr

Assis sur la ligne de partage des eaux, ce territoire rural doit son identité à une triple influence: atlantique, montagnarde et méditerranéenne. D'où une remarquable diversité biologique! Epousant les derniers reliefs du Massif Central, il est recouvert aux deux tiers, de bois et de forêts mais s'articule en sept espaces paysagers, ponctués de villages typiquement occitans. Des massifs du Caroux-Espinouse avec leurs landes, leurs gorges, et leurs mouflons, aux forêts de la Montagne noire; du plateau des lacs aux monts de Lacaune, riches en sources et tourbières, des blocs granitiques du Sidobre aux coteaux viticoles: ici, le visiteur va de surprise en surprise! Hérault et Tarn

www.parc-haut-languedoc.fr/

### PARC NATUREL RÉGIONAL **DES CAUSSES DU QUERCY DE PIERRES ET D'EAU**



Envie d'explorer un petit paradis, sous le ciel nocturne le plus pur de France? Direction les Causses du Quercy! Ce géoparc mondial de l'UNESCO possède un patrimoine géologique et paléontologique extraordinaire. Sous vos pieds, grottes, gouffres et résurgences ont été sculptées par l'eau. En surface, place à un florilège de falaises, canyons, plateaux calcaires entaillés par les vertes vallées du Lot ou du Célé, ou couverts

de « pelouses sèches » peuplées de brebis. Des grottes préhistoriques peintes aux cazelles (abris de berger), des mégalithes aux cités de caractère comme Rocamadour et Saint-Cirq-Lapopie, l'homme a marqué ce territoire en lui insufflant une âme. Lot

www.parc-causses-du-quercy.fr

### PARC NATUREL RÉGIONAL **DE L'AUBRAC**



#### UN AIR DE BOUT DU MONDE

Le dernier né des parcs régionaux a un caractère bien trempé! De l'époque glaciaire et de ses origines volcaniques, ce haut plateau a gardé des formes particulières : blocs rocheux, murs de basalte ou étendues prismatiques. Les saisons y sont marquées. Les paysages, sauvages et contrastés. Jalonné de landes et de tourbières, de lacs et de rivières, il offre une mosaïque de milieux et des pâturages à perte de vue, seulement soulignés par la résille des murets de pierres et les « drailles » de transhumance. Car, comme le rappelle son logo sur lequel le buron (abri dédié à la fabrication du fromage) côtoie la vache éponyme : l'Aubrac revendique une vocation pastorale et de sacrés savoir-faire! Aveyron et Lozère

www.parc-naturel-aubrac.fr

### PARC NATUREL RÉGIONAL **DES GRANDS CAUSSES**

#### **DES BREBIS ET DES HOMMES**



Sur près de 330 000 hectares, il alterne de hauts plateaux calcaires aux allures de steppes, des gorges escarpées, des collines chatoyantes (les rougiers), des chaos dolomitiques et des monts boisés. Plus de 2 000 espèces végétales s'y épanouissent tandis que des nombreux rapaces en ont fait leur domaine! Sa pièce maîtresse, le Larzac, a même été classée par l'UNESCO au Patrimoine Mondial de l'Humanité au titre de l'agropastoralisme (Causses et Cévennes). Au long des chemins de traverse, défile aussi un patrimoine vernaculaire ou spectaculaire: châteaux perchés, cités templières et hospitalières, caves semi-troglodytiques ou statues menhirs. Aveyron

www.parc-grands-causses.fr



#### Une marque au service du développement durable des territoires

A l'initiative des Parcs naturels régionaux de France, la marque collective Valeurs Parc naturel régional est l'assurance d'un engagement collectif, coopératif et humain en faveur de la préservation de l'environnement, du bien-être de chacun et d'un développement économique locale, porté

par un réseau régional et national, animé par une démarche de progrès pour renforcer et dynamiser l'attractivité du territoire.

Pour en savoir plus sur la marque : : www.consommer-parc.fr

### ESPACES NATURELS DE CURIOSITÉ

Avec la mer pour horizon ou la montagne en toile de fond, les parcs naturels sont de véritables musées à ciel ouvert : traces de volcanisme ou d'érosion glaciaire, panoramas époustouflants, patrimoine rural ou monumental, sites classés ou secrets... Sans compter les grands espaces souterrains, gouffres et grottes aux décors de stalactites ou de peintures rupestres. Ici, l'aventure est au bout du chemin!



### **LARZAC DES TEMPLIERS**

/ Parc naturel régional des Grands Causses Randonnée pédestre > 6 jours / 5 nuits

Le causse du Larzac, ancien fond marin et immense table calcaire, est un territoire remarquable à découvrir pour ses paysages lunaires aux reliefs ruiniformes et ses vastes espaces parcourus par le vent. Son histoire est profondément marquée par les chevaliers Templiers qui s'y installèrent au XII° siècle et construisirent d'immenses fermes et villages fortifiés.

L'élevage des brebis permet la production du Roquefort et donne le cuir pour la ganterie. Les hommes ont fait évoluer l'architecture selon leurs besoins, des pierres sèches pour récupérer l'eau de pluie au grand viaduc de Millau.

Ce territoire est désormais protégé et mis en valeur par le Parc naturel régional des grands causses et tout cet espace est classé au patrimoine mondial par l'UNESCO.

#### **VOUS APPRÉCIEREZ**

La riche histoire et grands horizons du causse du Larzac
La visite des caves de Roquefort Papillon
Les Cités fortifiées des Templiers
La vue sur le viaduc de Millau
L'accueil à Montpellier, accès TGV
La convivialité d'un petit groupe de 8 participants maximum

RÉSERVATION : Chamina

Contact@chamina-voyages.com

0466690044

### ENTRE CIEL ET TERRE SUR LES CAUSSES DU **QUERCY**

/ Parc naturel régional des Causses du Quercy Séjour découverte > 3 jours / 2 nuits

Des étoiles plein la tête! Découvrez le Parc naturel régional des Causses du Quercy et son ciel d'exception! Partagez une soirée sous les étoiles du triangle noir du Quercy en compagnie d'un animateur chevronné et passionnant et découvrez le ciel étoilé au télescope.

Voyagez au centre de la Terre au cœur de grottes millénaires en profitant d'une visite privée pour vivre un moment inoubliable au cœur d'un joyau géologique fabuleux niché dans la roche millénaire.

Observez la faune et la flore en visitant le marais de Bonnefont, réserve naturelle emblématique du Géoparc mondial de l'Unesco et vivez des moments conviviaux à la ferme.

# **VOUS APPRÉCIEREZ** La découverte du ciel étoilé au télescope La visite privative des grottes de Lacave Des prestations essentiellement qualifiées sous la marque Valeurs Parc garantissant l'accueil et le respect de l'environnement. RÉSERVATION : Fitour receptif@fitour-voyages.com 0534258257

### UN WEEK-END AU PIC DU MIDI

#### / Parc national des Pyrénées

Une nuit la tête dans les étoiles! Vous partez en téléphérique pour une fantastique aventure à 2 877m d'altitude. Destination: le Pic du Midi au cœur de la Réserve Internationale de Ciel Etoilé. La soirée s'annonce exceptionnelle: dîner aux accents du terroir, observation des étoiles avec un animateur professionnel et nuit au sommet. C'est la nuit que le Pic du Midi prend toute sa dimension et que la magie opère! Les étoiles et les planètes se laissent apprivoiser: un animateur professionnel vous accompagne dans ce voyage céleste.

Pour les quelques privilégiés qui auront l'immense la chance de dormir au plus près des étoiles, des chambres design et confort vous attendent au sommet. La décoration au mobilier signée Starck et le confort vous entraînent dans un monde ou définitivement ici rien n'est comme ailleurs du coucher au lever du soleil sur les montagnes.

### **NOUVEAUTÉ 2018:**

Le ponton dans le ciel : un voyage à l'intérieur du paysage. Suspendue au-dessus du vide, une passerelle métallique de 12 m de long tutoie les nuages pour un point de vue unique et vertigineux. Le visiteur avance sur un territoire d'expérience avec l'impression de voler. Il s'accroche à l'horizon pour braver le vertige et éviter l'étourdissement.

### **VOUS APPRÉCIEREZ**

Le coucher du soleil

La nuit au sommet

Le point de vue unique et vertigineux du nouveau ponton d'observation



RÉSERVATION: La Boutique des Pyrénées

laboutique@ha-py.fr





## MYTHIQUE **CANIGÓ**MONTAGNE SACRÉE DES CATALANS

RÉSERVATION : Chamina

Contact@chamina-voyages.com

0466690044

/ Parc naturel régional des Pyrénées catalanes Randonnée pédestre > 6 jours / 5 nuits

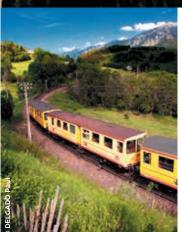


Dans le Parc naturel des Pyrénées catalanes, au pied du massif du Canigó, la montagne sacrée des Catalans, Vernet-les-Bains est un village niché à 650 m d'altitude sur une terre dorée par le soleil. Cette station thermale et climatique, renommée Paradis des Pyrénées, a su séduire au fil des générations ses visiteurs. Rudyard Kipling, la Princesse Eugénie de Battenberg, Charles Trenet y ont trouvé l'inspiration et sérénité, ou y ont soigné leurs maux.

Riche pour la diversité de sa nature et de son patrimoine catalan notamment pour ses abbayes de style roman, ce séjour vous permet aussi d'allier la randonnée en montagne au bien-être des sources chaudes des Pyrénées, un cocktail idéal pour se ressourcer physiquement et moralement.

#### **VOUS APPRÉCIEREZ**

- Le Canigó, montagne sacrée des catalans!
- Une des régions les plus ensoleillées de France
- Escapade avec le train jaune vers les sources d'eaux chaudes naturelles de Saint-Thomas
- Les spectaculaires Gorges de la Carrança
- Architecture romane des églises et abbayes catalanes





### LA TÊTE **DANS LES ÉTOILES**

### / Parc national des Cévennes 7 jours / 6 nuits

Laissez-vous tenter par ce séjour astronomie en itinérance avec des ânes de bat dans le Parc national des Cévennes. Vous serez accompagné par un astrophysicien et un guide de montagne passionnés à la découverte du ciel étoilé et des paysages nocturnes, des patrimoines naturel et bâti, de la géologie et de la flore, et à la rencontre des bergers transhumants et de leurs troupeaux, et des habitants des Cévennes.



L'ambiance des belles nuits d'été Les échanges avec des passionnés La compagnie des ânes

### RÉSERVATION: AZIMUT VOYAGE

www.azimut-voyage.fr gaelle@azimut-voyage.fr

06 63 20 25 25





### ESPACES NATURELS DE LIBERTÉ

Quoi de plus naturel que d'aspirer à l'espace et au grand air, loin du bruit et du stress? Alors mettez-vous au vert! A pied, à cheval, en VTT, à votre rythme, entre terres et eaux, faites votre choix parmi une large gamme d'activités sportives et de découvertes ou gardez juste, les doigts de pied en éventail. Dans les parcs naturels, l'évasion est au rendez-vous.

### PASS'ARAN, BOUCLE HISTORIQUE ET SPORTIVE FRONTALIÈRE

/ Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises Randonnée pédestre > 6 jours / 5 nuits



aux Pyrénées ariègeoises. Le tracé franchit plusieurs cols qui dépassent les 2400 m d'altitude.

Seul au monde face à l'histoire, face aux espaces imposants de la haute montagne, vous partirez à la découverte des secrets bien gardés. Des paysans ont retiré les pierres des prés de fauche, ont érigé des murets et les granges. Bergers et vachers sont toujours dans les estives. Passeurs, mineurs et contrebandiers ont fait Pass'Aran avant nous pour survivre.

#### **VOUS APPRÉCIEREZ**

- De nombreux cols, points de vue en altitude
- Des hébergements en refuge de qualité à toutes les étapes
- Le kit Pass'Aran offert
- L'accompagnement par un guide de montagne Valeurs parc expérimenté

RÉSERVATION : Sudfrance.fr

acontact@sudfrance.fr

### **DÉCOUVERTE KAYAK OU PADDLE** SUR LA LAGUNE DE NARBONNE

/ Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée Week-end découverte > 3 jours / 2 nuits

Cap pour la lagune de Narbonne-Bages-Sigean, dans le Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée. En kayak, vous serez au plus près de la faune et flore du milieu maritime. Les vues sont magnifiques: sur la lagune et les îles de l'Aute, Planasse, la Nadière qui abrita un ancien village de pêcheurs jusqu'en 1943, la Méditerranée et l'arrière-pays avec ses collines calcaires et boisées, et les vignobles des Corbières et de la Clape...

Votre moniteur expérimenté, diplômé, vous accueille dans ce petit coin de paradis : avant de vous lancer, petite préparation du matériel... Avec lui, vous apprendrez les bases techniques du maniement de la pagaie, du comportement du kayak, la sécurité et la navigation.

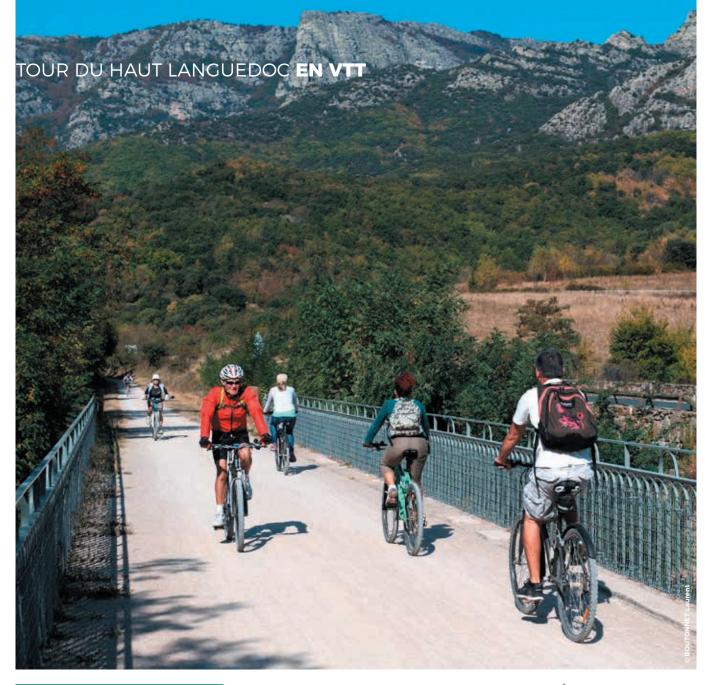
Laissez-vous aller à observer les poissons, la flore marine, les oiseaux et la vie des ilets.

### **VOUS APPRÉCIEREZ**

- Le village vacances au cœur d'un cadre nature de 2 hectares de pinède
- L'observation de la faune et la flore
  - L'accompagnement d'un moniteur expérimenté.

RÉSERVATION: Sudfrance.fr

contact@sudfrance.fr



### **/ Parc naturel régional du Haut Languedoc** Randonnée à vélo > 8 jours / 7 nuits

A la croisée des influences océaniques et méditerranéennes, nous vous emmenons découvrir un territoire qui vous séduira par la diversité de ses paysages et la richesse de son patrimoine. A travers sentiers, pistes forestières et monotraces techniques vous progressez au cœur d'une région de caractère. Le massif du Caroux tout d'abord, cette montagne méditerranéenne spectaculaire entre parois rocheuses et landes de bruyère qui vous dévoile tout son tempérament. Puis les Monts de Lacaune, aux courbes arrondies, ses forêts et ses verts pâturages qui en font une terre d'élevage. La Montagne Noire sera également un des moments forts de ce raid avec l'ascension du Pic de Nore où vous profitez d'un panorama exceptionnel sur les Pyrénées, le Ventoux et le littoral Languedocien.

Vous dévalez enfin vers les parfums de garrigue, les vignes du Minervois et du Faugérois et retrouvez les paysages typiques méditerranéens...

A ne manquer sous aucun prétexte!

### **VOUS APPRÉCIEREZ**

- La diversité des paysages traversés
- Les parfums de garrigue.
- Les vignes du Minervois et Faugérois.

RÉSERVATION: Languedoc Nature

fred@languedoc-nature.com

### RANDONNÉES EN CANOË DANS LES GORGES DU TARN

/ Parc naturel régional des Grands Causses 4 jours / 3 nuits

Dans le secteur mythique des Gorges du Tarn, vous participerez à une randonnée canoë itinérante de 3 jours. Vous partez alors pour une aventure dans un cadre majestueux où petits et grands profitent d'une nature généreuse avec sensation et émotion garanties!

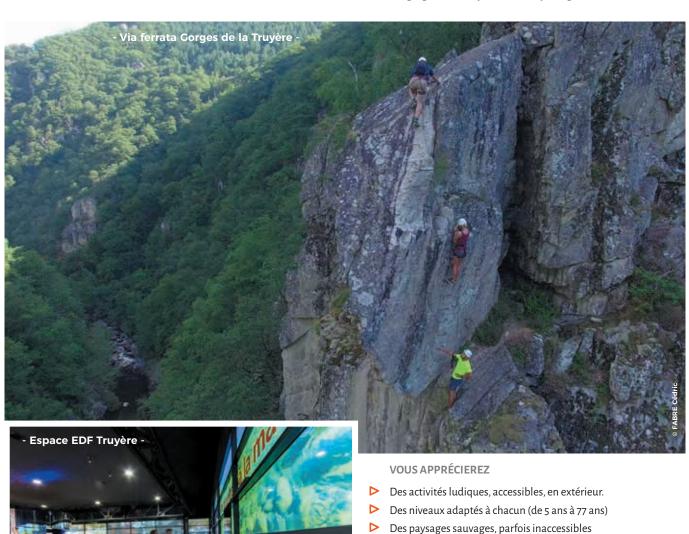
Un superbe séjour « nature » avec les impressionnantes falaises calcaires pour décors... Travail du temps et des éléments pour entailler les plateaux calcaires que représentent le Causse Méjean et le Causse de Sauveterre. Un parcours magnifique vous attend à ne manauer sous aucun prétexte en famille ou entre amis! RÉSERVATION : Languedoc Nature
fred@languedoc-nature.com
0467450067



### **AUBRAC ÉNERGIE NATURE**

/ Parc naturel régional de l'Aubrac 3 jours / 2 nuits

Envie de vous dépenser dans des lieux hors du commun? Sportifs débutants ou confirmés, venez prendre un grand bol d'air et découvrir l'Aubrac comme rarement vous l'aurez vu : Via ferrata dans les gorges de la Truyère, VTT, Canyoning, Canoé en vallée du Lot...



- Des paysages sauvages, parfois inaccessibles autrement que par ces activités.
- Le plateau de l'Aubrac, la vallée du Lot et les Gorges de la Truyère

**RÉSERVATION: Languedoc Nature** 

fred@languedoc-nature.com languedoc-nature.com

04 67 45 00 67

### **ESPACES NATURELS DE RENCONTRES**

A vos jumelles! Attendez-vous à surprendre l'ours brun, croiser un bouquetin, admirer le ballet aérien d'oiseaux rares ou pister un castor. Du petit peuple de l'herbe aux mammifères les plus rares, des centaines d'espèces animales vivent dans ces espaces préservés. La rencontre fortuite avec cette faune sauvage restera sans nul doute, l'un de vos plus beaux souvenirs.

### LAISSEZ-VOUS GUIDER SUR LES TRACES DES BOUQUETINS

/ Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises Séjour découverte > 2 jours / 1 nuit

Depuis l'été 2014, des bouquetins ibériques ont été réintroduits dans le Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises, au cœur du majestueux Cirque de Cagateille à Ustou. Après 100 ans d'absence, ce splendide animal a ainsi retrouvé les Pyrénées.

Ce séjour vous propose de passer deux jours au plus près de ces nouveaux habitants des Pyrénées ariégeoises en compagnie d'un guide de moyenne montagne. Pendant la randonnée votre guide vous explique l'histoire du bouquetin et son mode de vie. Vous tenterez de l'observer dans son habitat naturel.

Et pour que cette observation soit une belle rencontre avec cet animal, vous aurez à disposition du matériel d'observation et des outils pédagogiques.

### **VOUS APPRÉCIEREZ**

- La rencontre avec les bouquetins ibériques dans leur milieu naturel
- Un hébergement insolite et unique
- La visite du château de Seix

RÉSERVATION : AUD'ÉTOUR

pascale@aude-tour.com

06 74 08 30 61



### RÉSERVATION: Cévennes Évasion

www.cevennes-evasion.com

04 66 45 18 31

### À LA RENCONTRE DES CÉVENNES



/ Parc national des Cévennes Séjour découverte > 7 jours / 6 nuits



Philippe, apiculteur sur le causse Méjean, a plaisir à parler des abeilles, ces précieuses sentinelles de l'environnement aujourd'hui menacées.

Sylvain, vigneron, initie aux vins des Gorges du Tarn. Chaque soir, Martial, le chef du restaurant de l'hôtel \*\*\*, propose des recettes à base de produits locaux et de saison. Ces rencontres donnent une coloration très personnelle à ce séjour, composé de cinq randonnées accompagnées dans cinq milieux différents du Parc national des Cévennes.

### **VOUS APPRÉCIEREZ**

- La rencontre avec des producteurs et la découverte de leurs produits
- Les dîners de qualité dans un restaurant marqué Esprit parc national
- La diversité des paysages et des milieux naturels découverts chaque jour



### DÉCOUVERTE DE LA FAUNE DES PYRÉNÉES EN FAMILLE

### / Parc national des Pyrénées Séjour > 3 jours / 2 nuits

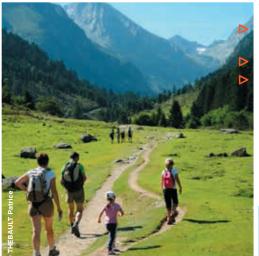
Un week-end relax en famille au cœur du Parc national des Pyrénées, vous en rêviez ?

Le voici avec 3 jours en famille dans un camping niché au cœur d'une des plus belles vallées secrètes des Pyrénées.

lci, tout est mis en œuvre pour respecter les milieux; vous deviendrez de véritables apprentis naturalistes.

Vous partirez avec votre accompagnateur en montagne pour observer les rapaces.

Vous apercevrez peut-être le Gypaète... Le lendemain, en marchant tranquillement, vous découvrirez les fleurs sauvages, les traces d'animaux, les marmottes, et enfin, vous pourrez admirer en fin de journée, après avoir mis en place votre affut, le seigneur des montagnes, l'Isard!



#### VOUS APPRÉCIEREZ

Le chalet confortable en bois avec vue sur les Pyrénées dans un camping marqué « Esprit parc national »

Une immersion dans le monde de la faune sauvage des Pyrénées La rencontre avec un accompagnateur en montagne passionné.

RÉSERVATION: La Boutique des Pyrénées

laboutique@ha-py.fr



### ESPACES NATURELS DE BIEN-ÊTRE



On respire et on souffle. Chaque parc invite ses hôtes à prendre le temps de vivre, tout en profitant des bienfaits de la nature. Un plongeon dans des eaux naturellement chaudes, une initiation à l'autonomie énergétique dans une structure innovante, des randonnées-yoga, la cueillette de plantes aromatiques...
Rien de tel pour recharger ses batteries!



## **GÉOLOGIE, BIEN-ÊTRE ET YOGA**DANS LES **PYRÉNÉES CATALANES**

/ Parc naturel régional des Pyrénées catalanes Séjour découverte > 6 jours / 5 nuits

> Ce séjour se déroule en Cerdagne, au cœur du Parc naturel régional des Pyrénées catalanes, et fait la part belle aux activités de bien-être dans les eaux chaudes autant qu'il offre une diversité de balades et randonnées. Les activités sont accompagnées par des guides étonnants qu'ils soient botanistes, géologues ou experts dans la pratique du yoga.

Ce séjour est accessible à tous et met l'accent sur tous les bienfaits de la montagne.

RÉSERVATION: Pyrène et Compagnie

contact@pyreneetcompagnie.fr

06 01 99 14 64

### CAROUX, BIEN-ÊTRE ET BALNÉO

/ Parc naturel régional du Haut Languedoc Randonnée et détente : 7 jours / 6 nuits RÉSERVATION: Sud Randos

contact@sudrandos.com

0648207148



Ce séjour vous propose une semaine orientée sous le signe du bien-être, de la relaxation et de l'eau thermale! Randonnez à la journée avec votre accompagnateur, à la découverte du Caroux et profitez de séances de soins et de balnéo en fin d'après-midi.

En randonnée, au détour du chemin, votre guide saura vous guider vers quelques vasques d'eau cristalline. Une belle sieste en écoutant le clapotis de l'eau sera certainement la bienvenue après un moment de convivialité autour d'un panier repas. La balade parcourt paisiblement les grandes étendues de bruyère et serpente dans la montagne, quelques mouflons, peut-être, passeront par là...

Vous videz votre esprit au rythme des points de vue sur le massif.

### **VOUS APPRÉCIEREZ**

- Les ateliers de relaxation : Sophrologie, Yoga ou Qi gong.
- Bien-être et soins balnéothérapie en eaux thermales!
- Le Haut-Languedoc : de belles balades à un rythme doux





RÉSERVATION : Nature Occitane
info@natureoccitane.fr
05 61 57 15 61

### / Parc naturel régional de l'Aubrac 3 jours / 2 nuits

Tout le charme de l'Aubrac en séjour grand confort, où bien-être et ressourcement en pleine nature se conjuguent avec les plaisirs de la table.

Visitez les sites patrimoniaux au cours d'une escapade en vélo à assistance électrique, profitez d'un dîner chez un chef étoilé préparé avec les produits du terroir.

Partez à la rencontre des locaux partager leur passion et savoir-faire, l'occasion de déguster différents produits locaux : fromage AOP Laguiole ou célèbre aligot de l'Aubrac.

Enfin, ressourcez-vous au centre thermal de la Chaldette. Confort maximum et effort minimum pour une escapade en marge de votre vie trépidante!

### **VOUS APPRÉCIEREZ**

- Un dîner dans un restaurant étoilé
- La découverte, en vélo à assistance électrique, de la nature et des paysages exceptionnels du plateau de l'Aubrac
- ► Hébergement de charme grand confort 4 épis ou 4 étoiles
- Le village d'Aubrac, son patrimoine médiéval et sa maison du terroir.

### **ESPACES NATURELS DE SAVOIR FAIRE**

Vous voilà en mode local, au contact de ceux qui font vivre ces territoires : agriculteurs et artisans vous ouvrent grand leurs portes. Produits authentiques et savoir-faire ancestraux, traditions populaires et créations uniques sont à portée de mains. Et autant dire que du tannage au travail du bois, en passant par l'élevage, les démonstrations ou dégustations valent le détour.

### SUR LES TRACES DE L'OR BLANC DE LA MÉDITERRANÉE

/ Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée Séjour découverte > 2 jours / 1 nuit

Le littoral de la narbonnaise, riche de ses paysages naturels préservés, de ses savoir-faire et de son histoire bimillénaire, est surprenant et exceptionnel. Evadez-vous sur la route du sel, dans le Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée à la découverte des saveurs et du patrimoine de notre belle région! Visitez Narbonne, ville deux fois millénaire.

Réveillez vos papilles en dégustant nos produits locaux et nos vins de caractère! Laissez-vous entrainer dans une chasse au trésor ludique qui vous conduira à la découverte du village de Gruissan ou du massif de la Clape (site Natura 2000). Vivez une expérience unique et enrichissante en compagnie de passionnés qui font vibrer ce territoire.



#### **VOUS APPRÉCIEREZ**

- La visite des salins en compagnie d'un animateur du Parc naturel régional
- Les dégustations de produits locaux
- Ce séjour est essentiellement composé de prestations qualifiées sous la marque « Valeurs Parc naturel régional » qui garantissent la préservation de l'environnement.

RÉSERVATION: Envie de Voyages

contact@envie-de-voyages.fr

04 30 16 75 28

### PIERRE BLANCHE ET TRUFFE NOIRE

/ Parc naturel régional des Causses du Quercy Séjour découverte > 3 jours / 2 nuits

Laissez-vous emporter par le charme des paysages des Causses du Quercy, où pousse chaque hiver le plus recherché des champignons : la truffe noire Tuber Melanosporum.

Humez les parfums enivrants du marché aux truffes de Lalbenque, visitez les phosphatières du Cloup d'Aural, fleuron du Géoparc mondial de l'UNESCO du Parc naturel régional des Causses du Quercy et dégustez les saveurs locales du terroir.

Gourmandises et convivialité vous ressourceront en toute simplicité.

Le Quercy authentique vous accueille pour des découvertes insolites de son patrimoine bâti et géologique.



#### **VOUS APPRÉCIEREZ**

Plonger dans l'expérience du plus ancien marché aux truffes de France

La découverte de la culture de la truffe, depuis les techniques de recherche à la dégustation d'un repas complet

Un voyage au cœur d'un site naturel Géoparc UNESCO où vous participez à la recherche scientifique.

**RÉSERVATION: Quercy Découvertes** 

contact@quercy-decouvertes.com

05 65 30 16 55





### UN WEEK-END EN VERT : BALADE ET ATELIER PLANTES SAUVAGES

/ Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises Séjour découverte > 3 jours / 2 nuits



Dans le Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises, vos guides botanistes vous accompagneront dans la découverte des saveurs et des paysages du Couserans. Au cœur de la vallée du Biros, Michel et Françoise vous feront découvrir les propriétés des plantes : balades, cueillette sauvage, ateliers de fabrication de baumes aux plantes. Expérience inoubliable !

### **VOUS APPRÉCIEREZ**

L'immersion dans une vallée sauvage du Couserans La rencontre avec 2 professionnels de la botanique et ses vertus L'atelier participatif de fabrication de baume aux plantes



## La nature Vous dit merci!



• J'utilise les sentiers et en sors au minimum et je veille à ce que tout le monde passe au même endroit pour éviter de piétiner ou de déranger.



Je veille à ce que la photographie remplace la cueillette.



• Quand j'observe les animaux, j'invite au silence pour ne pas les effrayer et je suis particulièrement vigilant (e) en période de reproduction, en période hivernante ainsi qu'à l'aube et au crépuscule.



• J'emporte les déchets, même ceux considérés comme biodégradables et pour les besoins naturels, je m'écarte des points d'eau, n'utilise jamais les grottes et suggère de recouvrir de terre ou de feuilles.



• Si je pratique le bivouac, je limite l'utilisation de savons, détergents, dentifrice... Et sinon j'utilise des labels écologiques.

# A9000 QUELQUES ÉVÈNEMENTS POUR AIGUISER VOTRE CURIOSITÉ

8-9juin • ROQUEFORT EN FÊTE

Roquefort-sur-Soulzon – Parc naturel régional des Grands Causses

**22**juin ● LA NUIT DES BURONS

Parc naturel régional de l'Aubrac

**22**juillet • LAVANDE EN FÊTE

Mosset - Parc naturel régional des Pyrénées catalanes

11août • fête du fromage et du miel des pyrénées

Castillon en Couserans - Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises

24août • LA JOURNÉE DE LA LAINE

Génolhac - Parc national des Cévennes

**22**septembre ● fête de la voie verte du Haut-languedoc «passa païs»

Parc naturel régional du Haut Languedoc

**22**septembre • « LA MER QUI MONTE EN MOI », création artistique et déambulation maritime Port-la-Nouvelle-Réserve naturelle régionale de Sainte-Lucie

28 septembre • fête du parc naturel des pyrénées catalanes

Olette 66360
du27au29septembre • FESTIVAL PYRÉNÉEN DE L'IMAGE NATURE

Cauterets - Parc national des Pyrénées

dul décembre 2019 • MARCHÉ AUX TRUFFES DE LALBENQUE, TOUS LES MARDIS au 15 mars 2020 Parc naturel régional des Causses du Quercy

