

MiDi

MA RÉGION, MES ENVIES

DOSSIER

Direction les stations vertes

Elles sont 97 dans la région. On y profite du grand air, de la nature et d'une certaine philosophie. **MiDi** en a sélectionné 14

L'invité, Christian Lacroix

p. 16

Reportage La rivière Aveyron se découvre en canoë, p.12

Histoire La longue vie du journal L'Indépendant, p.22

LA DÉPÊCHE
DU MIDI

Retrouvez votre
HOROSCOPE
en page 34





Randonnée en Aveyron

Tourisme

Vacances nature dans les stations vertes

Un grand bol d'air, de la chlorophylle, de l'adrénaline et de la zen attitude, un cocktail gagnant afin de réunir petits et grands pour des vacances bien méritées.

[Texte : Céline Cammarata. Photos : Amelie Palalda, Vent d'Autan C. Bouthé, OTCAM - H.Comte, C. Cammarata, Anthony Marcou, Sylvain Dossin, Office de Tourisme du Carladez - Pierre Soissons, DR]

Que l'on soit farniente, observation des oiseaux, descente endiablée à VTT ou les trois, rendez-vous dans une station verte. À l'heure où on rêve d'évasion, d'authen-

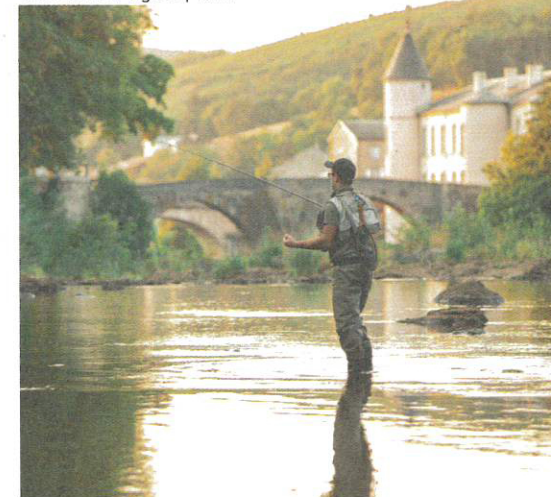
ticité et de retour aux sources, un label permet d'allier grand air, environnement préservé et activités sécurisées en période de pandémie. Le label station verte existe depuis 1964 dans le but de développer le tourisme rural. Campagne, montagne, mer, les destinations sont variées. Près de 500 communes sont aujourd'hui labellisées et l'Occitanie en compte 97, réparties dans tous ses départements.

Elles proposent des activités en lien avec la valorisation des patrimoines naturels, culturels ou immatériels et la préservation de la biodiversité. Les communes s'engagent également à développer des initiatives durables et pédagogiques autour de l'éducation et la sensibilisation à l'environnement.

Pour devenir station verte, les villes candidates doivent compléter la charte qualité de la Fédération des stations vertes et répondre aux engagements. Le réseau

propose chaque année une fête de l'éco-tourisme et une fête du terroir. Chaque édition de son congrès national permet de mettre en lumière un nouveau territoire. Annulé en 2020, Quillan devrait accueillir sa tenue les 7 et 8 octobre 2021, sous réserve de la situation épidémique. ● ● ●

Brassac-sur-Agout | Tarn





Moulin de la Foux | Gard



Châteauneuf-de-Randon | Lozère



Portiragnes | Hérault



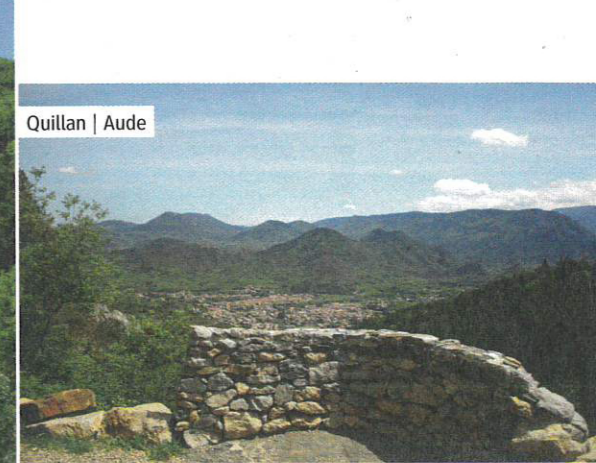
Portiragnes | Hérault



Amélie-les-Bains | Pyrénées-Orientales



Via Corda, La Forge de Quillan | Aude



Quillan | Aude

GARD

Le Vigan, une station aux multiples visages

Entre le massif de l'Aigoual et les plateaux calcaires des Causses, cette station s'inscrit au cœur d'un territoire largement reconnu, protégé et valorisé. Les Causses et les Cévennes sont en effet inscrits depuis 2011 au patrimoine de l'humanité, dans la catégorie des paysages culturels évolutifs vivants, au titre de l'agro-pastoralisme méditerranéen. Son centre-ville est traversé par 2 chemins de grande randonnée (ou GR). Plusieurs départs de randonnées – comme le circuit de l'Arre ou du col des Mourèzes- et des itinéraires de VTT de plusieurs niveaux sont possibles depuis le cœur de ville. Le Pays viganais dans son ensemble offre plus de 450 kilomètres de chemins balisés (pédestre, équestre, trail...).

Par ailleurs, la commune développe de nombreuses manifestations en faveur du développement durable et de la transition écologique. Chaque année, elle propose les éco-dialogues, Miel et frigoule, la Main verte, la fête du pèlardon, les journées mycologiques, l'Art sur l'Arre et des festivals et activités tout au long de la saison estivale.

L'INFO EN www.tourismecevennesnavacelles.com
Tél. 04 99 92 21 41

HÉRAULT

Portiragnes, entre Méditerranée et canal du Midi

Cette station verte propose ses plages et leurs pavillons bleus, un milieu naturel en zone humide et bénéficie de la présence du canal du Midi, classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Son site naturel de la Grande Maire s'étend sur 400 hectares. Mosaïque de milieux entre dunes,

lagunes, prés-salés et roselières, il est peuplé d'oiseaux, de chevaux et de taureaux élevés à la manade du Grand Salan. Il compte trois sentiers de découverte, repérables par leur couleur, de 2, 5, 9 et 11 kilomètres. En été, un animateur nature guide les visiteurs à la découverte de sa biodiversité. À pied, à vélo ou en bateau, le canal du Midi et ses ouvrages se parcourent, de l'écluse de Portiragnes et de sa maison de l'éclusier jusqu'à l'écluse ronde d'Agde, en passant les ouvrages du Libron à Vias... Des bateaux électriques sont proposés à la location. La station permet également de pratiquer tous les sports nautiques. L'accès à la plage est facilité pour les personnes à mobilité réduite grâce à un platelage avec mise à disposition gracieuse de fauteuils adaptés à la baignade.

L'INFO EN www.ville-portiragnes.fr

LOZÈRE

Châteauneuf-de-Randon, nature et altitude

Situé en plein cœur de la Margeride, à 1286 m d'altitude dans un environnement préservé, son architecture de pierre et sa flore se découvrent grâce à la fiche parcours disponible à l'office de tourisme (OT) qui vous guide de la tour des Anglais à la roche branlante, en passant par le calvaire, la statue... Des randonnées avec des parcours cavaliers, pédestres ou VTT sont également possibles. Durant la saison estivale, un programme de « sorties nature » est proposé, fruit d'un partenariat entre les différents OT et des guides naturalistes. La structure fournit également à la demande les contacts de guides pour des randonnées pédestres à la journée, au séjour ou encore pour une location d'ânes.

L'INFO EN ot-chateauneufderandon@orange.fr
ot.coeurmargeride@randon-margeride.fr
www.oti-coeurmargeride.fr | Tél. : 04 66 47 91 43

AUDE

Quillan, capitale 2021 des stations vertes

À 300 mètres d'altitude, au sud du département de l'Aude, la station verte est installée sur la rive droite du fleuve depuis 781. Elle se trouve au point de départ d'excursions pour toute la région : forêts du pays de Sault, du Roquefortès, gorges et défilé de la Pierre-Lys... On peut y découvrir le patrimoine cathare tout en pratiquant les sports de pleine nature : randonnée pédestre, VTT, escalade, équitation, pêche, sports en eaux vives. Côté patrimoine, on trouve des abbayes, églises romanes, église Notre Dame (XII^e siècle), le château (XII^e siècle)...



Carladez | Aveyron

En plus de son label station verte, la commune fait le choix du "0 phyto". Cette démarche débutée en 2017 lui a valu l'obtention de 2 "grenouilles" pour ses efforts en matière d'environnement. Le congrès des stations vertes l'a choisie pour son escale 2021 les 6 et 7 octobre.

L'INFO EN Tél. : 04 68 20 23 79
laforge@ville-quillan.fr (sports en eaux vives)

AVEYRON

Le Carladez, les sentiers de l'imaginaire

À la pointe nord de l'Aveyron, blotti entre les monts d'Aubrac et les volcans du Cantal, le Carladez court sur plusieurs communes dans la station verte de Mur-de-Barrez. Avant même de découvrir son écrin de verdure, cette cité médiévale mérite le détour avec ses somptueuses toitures en lauzes. Le visiteur passe la porte des anciennes fortifications pour découvrir la tour de Monaco, la maison consulaire, l'esplanade, ses jolies ruelles...

Au milieu de grands espaces à perte de vue, le territoire se visite en toutes saisons à pied, à vélo ou à cheval grâce à des chemins de grande randonnée. Pour les amateurs, "Les grimpettes du Carladez"

se déroulent le 8 août. Plusieurs parcours à vélo sont proposés, une rando VTT et une autre pédestre pour les familles.

À ne pas manquer, les fameux sentiers de l'imaginaire : six parcours plein de surprises au départ de Brommat, La-croix-Barrez, Mur-de-Barrez, Murols, Taussac, Thérondeils. Loin des sentiers classiques d'interprétation, ces balades sont jalonnées d'œuvres d'art de villageois. Ces derniers sculptent en bois, en fer, en pierre, font des enluminures puis les installent sur les chemins.

L'INFO EN Randonnées - Tél. : 06 66 16 48 00
Mur-de-Barrez - www.carladez.fr
Tél. : 05 65 66 10 16

GERS

Samatan, tourisme et handicap

Samatan, ancien fief des comtes de Comminges ravagé en 1355 par le fils du Roi d'Angleterre puis les protestants en 1589, se situe au sud de l'axe entre Toulouse et Auch. Dans cette commune gasconne, le touriste profite de belles maisons à colombages du XVII^e siècle, de la fontaine de 1845 inscrite aux monuments historiques ou encore du moulin qui a été l'une

des premières usines électriques du Gers. De nombreux sentiers de randonnées conduisent sur des points de vue imprenables sur les Pyrénées. De 1h30 de marche à la journée entière, ils s'adressent à tous les niveaux. La découverte du territoire s'envisage aussi à vélo de route, tout terrain et même avec assistance électrique. La station verte propose aux amateurs de goujon un parcours "no kill" avec des pontons labellisés "Tourisme et handicap" sur la base de loisirs. Cette dernière propose également un parcours santé sportif, une plage de sable fin, un terrain de beach-volley, de beach-tennis, des jeux pour enfants, un mini-golf gratuit... Enfin, les amateurs de chasse aux trésors pourront suivre le circuit de geocaching.

L'INFO EN Tél. : 05 62 62 55 40
contact@tourisme-saves.com

PYRÉNÉES-ORIENTALES

Amélie-les-Bains, l'embaras du choix

Groupement de trois villages en bordure du Tech et du Mondony, Amélie-les-Bains, Palalda et Montalba d'Amélie, la station se trouve au cœur du territoire préservé du Vallespir. Quatrième station thermale française, elle est réputée pour ses eaux. Au-delà de ses thermes romains et de la tour du château de Palalda, la commune possède des monuments historiques remarquables, comme la chapelle romane Santa Engracia, située en pleine montagne, des églises, les vestiges du château du Mondony, les sept nécropoles... Les possibilités d'activités de plein air

Samatan | Gers





Luzech | Lot



Laguëpie | Tarn-et-Garonne

...
sont multiples. Le guide "Randonnées et balades" recense tous les parcours balisés, empruntant des espaces naturels et des lieux historiques. Il est proposé par l'office de tourisme et comprend les différentes courses de montagne ou trail ainsi que les nombreuses randonnées. Pour les férus, des circuits plus longs s'envisagent avec la véloroute voie verte ou carrément le Pirinexus, boucle transfrontalière de plus de 350 km. La commune est aussi une station "nordic walk" dont le concept propose un lieu 100% marche nordique avec des outils et des services dédiés aux néophytes comme aux passionnés.

L'INFO EN + www.amelie-les-bains.com

LOT

Luzech, jeux d'eau et nature préservée

Petite ville d'un peu plus de 1 800 habitants, au cœur du vignoble de Cahors, la station verte se trouve dans un cingle du Lot, étape incontournable du circuit de découverte de la rivière. Elle bénéficie d'ailleurs d'une base nautique avec baignade surveillée, aire d'accueil

des plaisanciers et location de gabarres sans permis. On peut y faire également du canoë-kayak ou du stand up paddle. Pas moins de 12 circuits de randonnées pédestres sont répertoriés, allant de 3 à 14 kilomètres et ainsi que 2 circuits de VTT. De quoi se dégourdir les jambes avant de se rendre sur une visite guidée sur réservation de l'oppidum de l'Impérial.

Dans le centre-ville, les habitations et la richesse patrimoniale s'étalent autour du donjon du XIII^e siècle : maisons à fenêtres romanes, vieilles portes et ruelles moyenâgeuses, église gothique du XIV^e siècle, église romane du XII^e siècle, ancienne maison des Consuls.

L'INFO EN + www.ville-luzech.fr

TARN

Brassac-sur-Agout, détente et compétition

Ce petit village de moyenne montagne, traversé par l'Agout, au cœur du Parc naturel régional du Haut-Languedoc, se trouve au croisement géographique du massif du Sidobre et des Monts de Lacaune. Ce territoire se sillonne à vélo

grâce à de nombreux circuits de descente, enduro, cross... Chaque année s'y déroule le Brassac X cross, une épreuve inscrite au calendrier du VTT national. La station est aussi un lieu de pêche, de canoë, de randonnée, de trail. Dans le village, entre le pont à quatre arches et les deux châteaux construits de chaque côté de la rivière, les enfants pourront partir à la recherche de l'Escriboto avec un petit livret de jeux pour des énigmes au cœur du village médiéval.

L'INFO EN + www.tourisme-tarn.com

TARN-ET-GARONNE

Laguëpie, plage et détente

Cette station verte bénéficie d'une plage avec baignade surveillée. Les rives du Viarou proposent en effet un large espace végétal facilement accessible, avec vue sur les ruines du château qui domine le village. Les premières traces écrites évoquant le château Lou viel castel datent de 1175. Il fut incendié lors de la guerre contre les Cathares. Plusieurs fois reconstruit, une association tente de lui redonner vie par diverses animations ponctuelles. Il se visite durant l'été et le premier mercredi du mois d'août. Une visite théâtralisée est proposée à 21 heures.

Tous les lundis de l'été, des rencontres amicales de pétanque, entre vacanciers et Guépiens se déroulent au boulodrome municipal, mais aussi des jeux de piste, des visites humoristiques et décalées. Tous les mercredis durant l'été, une visite générale sera proposée à 10 h 30.

L'INFO EN + www.tourisme-tarnetgaronne.fr/offre/laguepie-laguepie-fr

HAUTES-PYRÉNÉES

Loudenvielle, le central park vert

Au cœur de la vallée du Louron, classée Pays d'art et d'histoire, Loudenvielle se trouve au bord du lac Génos. Depuis les années 2000 et des forages à 600 mètres de profondeur, la commune compte parmi ses activités le premier centre de balnéothérapie en eau thermale chaude. Le skyvall, l'ascenseur qui la relie à la vallée de Peyragudes en 10 minutes, élargit le champ des activités en les mutualisant pour les deux vallées. La station déve-

loppe également un concept de découverte ludique de la montagne autour de son lac. Le Pyrénées central park compte un espace aquatique ludique, des activités nautiques, un ludik park avec tir à l'arc, lancer de hache, parcours suspendu dans les branches. 450 kilomètres de circuits balisés pour tous types de pratiques de trail, VTT, vélo sont aussi disponibles sur l'application Louron Bike and trail. Cette vallée est d'ailleurs labellisée terre d'excellence par la Fédération française de cyclisme (FFC). Des parcours ludiques répondront aussi à la demande des amateurs de BMX, trottinette, roller, skateboard ou draineuse. Le Pyrénées bike festival se déroule cette année du 1er au 5 septembre. Dans un autre registre, deux écoles de parapente accueillent les amateurs de vol libre. Les amoureux de nature se délecteront avec le site classé de Clarabide et le sentier d'interprétation de la haute vallée du Louron qui les conduira jusqu'au refuge de la Soula.

L'INFO EN + www.pyrenees2vallees.com/village-loudenvielle

ARIÈGE

Tarascon-sur-Ariège, tout le sport

Forêts, reliefs, lacs et rivières sont l'écrin de cette station où on peut pratiquer différentes activités nautiques : de la baignade au canoë-kayak, en passant par la pêche. C'est également une base pour pratiquer l'alpinisme, la spéléologie, l'escalade ou tout simplement des randonnées en montagne. Des circuits balisés conduisent par exemple à la Tour de Montorgueil, de la Pique ou à la chapelle Saint-Paul à quelques minutes de la commune. L'école de parapente Kimaya organise également des baptêmes et initiations. Un peu plus loin, l'association Le ciel et vous propose des ateliers "soleil", lancement de fusée ou découverte du ciel. Les amoureux du sport pourront enfourcher leur vélo pour participer à l'Ariégeoise, cyclo sportive de renommée internationale regroupant plus de 3 500 participants. Enfin cette année se dérouleront "les terrasses en musique", selon trois thématiques : latino sur les terrasses, les terrasses en folie de tous styles et jazz en terrasses.

L'INFO EN + www.pyrenees-ariégeoises.com/a-voir-a-faire/balades-et-randonnees

HAUTE-GARONNE

Montréal, "0 déchet", nature et patrimoine

Au pied des Pyrénées, cette ancienne bastide, créée en 1272, conserve ses arcades sur la place centrale, l'église Saint-Jean des XII^e et XV^e siècles et son clocher des XVII^e et XVIII^e siècles. Dans son écrin de verdure, de nombreuses activités de pleine nature au choix. La baignade est surveillée en saison et la base nautique bénéficie du label handiplage et du pavillon bleu. Parcours d'orientation, sentier pédagogique au bord du lac (avec



Château de Duras | Lot-et-Garonne



Montréal | Haute-Garonne

paddles, karts à pédales, aire de jeux, appareils de fitness), marche nordique, circuit pour les vélos raviront les sportifs. Durant la saison, des animations déchets et pêche sont proposées aux enfants. Pour la saison 2021, des hôtels à insectes vont être positionnés et une campagne "0 déchet" va être déployée sur la plage et sur la base de loisirs. Enfin, à proximité, se trouvent le patrimoine naturel de la zone Natura 2000 et le magnifique château de Valmirande.

L'INFO EN + Tél. : 05 62 00 79 55
www.tourisme-stgaudens.com

LOT-ET-GARONNE

Duras, un séjour médiéval

Cette station verte offre, outre ses activités de plein air, une plongée dans le temps. Les vestiges des fortifications médiévales restent bien visibles aujourd'hui encore. Du 24 juillet au 22 août, lors de la visite du château, les touristes pourront assister à un spectacle de fauconnerie. Mais le site accueille également des spectacles de chevalerie, un son et lumière et un spectacle de feu équestre. Ce château atypique, construit en 1137, mêle différents styles car il a évolué avec le temps. Ici, les randonnées peuvent se faire à travers les vignobles de l'appellation et les

vergers de pruniers. On peut commencer par le village et ses points de vue avec un petit circuit de 6 kilomètres. À proximité, on découvre également la boucle Marguerite Duras. La véloroute de la vallée du Dropt s'étire sur 89 kilomètres au pied des coteaux. Les passionnés de patrimoine pourront découvrir châteaux et bastides en pédalant. En famille, avec les plus jeunes, une chasse aux trésors "Terra aventura" permet une approche ludique du patrimoine, grâce à une application mobile ou à une, plus classique, feuille de route papier.

L'INFO EN + Tél. : 05 53 93 71 18
contact@paysdeduras.com | www.paysdeduras.com

Note : toutes les dates et manifestations indiquées sont bien évidemment sous réserve de conditions sanitaires favorables. ●



Brassac-sur-Agout | Tarn



Vallée du Louron | Hautes-Pyrénées